Sumário

Śayana Samaye | 05

Estamos praticando *āsanas*? | 07
Gerson D´Addio da Silva

Yoga como Psicoterapia - como esta prática milenar atua na remoção dos conflitos mentais | 13
Camila Ferreira-Vorkapic

Obstáculos da meditação | 27
Miguel Homem

Yoga e Poesia | 33
Tales Nunes

37 | Seis Versos na Rocha

47 | Compreendendo o Bhakti Yoga
Pedro Kupfer

Yoga na Prática
57 | entrevista com Gerson D´Addio da Silva

Simbolismo védico
62 | **Ayyappa, filho de Śiva e Viṣṇu**
Patrick van Lammeren

Expediente

Conselho Editorial
Anderson Allegro (São Paulo)
David Frawley (EUA)
Gloria Arieira (Rio de Janeiro)
Gustavo Ponce (Chile)
Joseph Le Page (Garopaba)
Lilian Le Page (Garopaba)
José Hermógenes (Rio de Janeiro)
José Ruguê Ribeiro Jr. (Uberlândia)
Miguel Homem (Portugal)
Pedro Kupfer (Mariscal)
Rodrigo Gomes Ferreira (Florianópolis)
Subhash Kak (EUA)

Editor
Tales Nunes
tales@cadernosdeyoga.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação
Chris Gabler
chris@cadernosdeyoga.com.br

Assinaturas e Revenda
contato@cadernosdeyoga.com.br

Impressão
Tipotil
Com o papel reciclado da Suzano (Reciclato)
90g (miolo) e 240g

Ilustração da capa
© Pavlova | Dreamstime.com

cadernos de *yoga*

Cadernos de Yoga é uma publicação trimestral e técnica e aborda exclusivamente temas relacionados ao Yoga.

Os artigos são de responsabilidade de quem os assina e não refletem necessariamente a opinião do periódico.

Citações de trechos desta publicação podem ser usadas, desde que mencionada a fonte e que tenham a autorização dos autores.

Anuncie seu produto ou serviço à comunidade yogi! Entre em contato para receber mais informações sobre os anúncios.

Participe da relação de escolas da lista **Onde Praticar**

Leve o estudo do Yoga aos seus alunos. Preços especiais para **revendedores** e compras em atacado.

cadernos de yoga
Caixa Postal 10.008 - 88062-970
Florianópolis - SC - Brasil
Fone: +55 (48) 3209 8978
contato@cadernosdeyoga.com.br
www.cadernosdeyoga.com.br
Skype: cadernosdeyoga

Distribuição:
Internacional e dirigida às escolas e professores de Yoga. Na internet na nossa lojavirtual
www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br

cadernos de yoga
ISSN 1806-2008

Editorial

Caro leitor,

Em alguns momentos da vida parece que estamos numa luta, que o mundo é um ambiente hostil e que está contra nós. Nesses momentos é válido refletir, contra o que estamos lutando de verdade? Assim, podemos ver que a guerra externa é apenas o reflexo de uma luta interna contra forças ocultas, mas não necessariamente silenciosas. Esses momentos nos ajudam a revelar onde estão as nossas sombras. Quando não corremos delas armando-nos contra o mundo, reconhecemos que na maior parte das vezes não é com ele que devemos lutar. É no coração que precisamos travar a maior das batalhas, a do entendimento e da auto-aceitação. É nele que encontraremos a nossa trégua e a nossa paz. Quando isso acontece, magicamente, não mais vemos o mundo como um ambiente hostil que está contra nós, mas passamos a vê-lo, mesmo em momentos de conflito, como o nosso lar, o nosso lugar de aprendizado e amor, uma extensão do nosso coração. A prática de Yoga, incluindo a meditação e a reflexão, são meios para isso. Esta edição, caro leitor, traz artigos sobre a meditação e sobre um dos objetivos da meditação, a descoberta da devoção baseada na compreensão.

Boa leitura,

Tales Nunes

Shadow Yoga e Ayurveda
Scott Blossom
Março, 2012

Rio De Janeiro	Sao Paulo	Garopaba
Cultivando o Prana Através da Prática de Hatha Yoga com Scott Blossom Março 10-11, 2012	Shadow Yoga e Ayurveda com Scott Blossom no Naradeva Shala Março 14-15, 2012	Shadow Yoga e Meditação com Scott Blossom e Chandra Easton Março 16-19, 2012

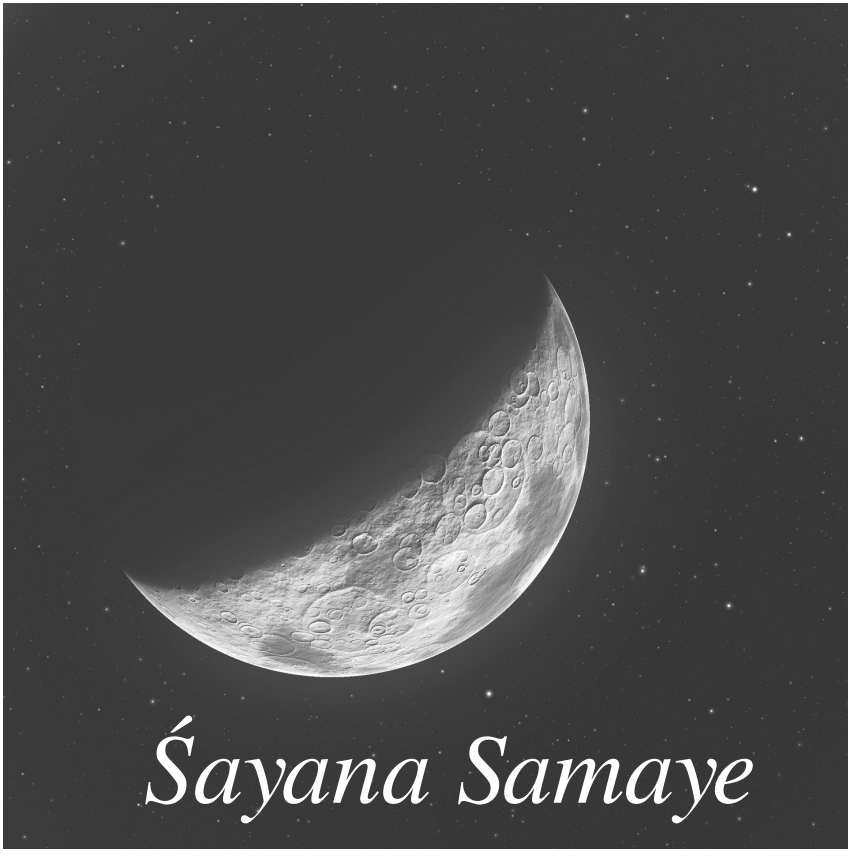
Visite **www.shunyatayoga.com** para horários e maiores infromações.

Scott Blossom é doutor em Medicina Chinesa Tradicional, professor de Shadow Yoga e consultor em Ayurveda Sua prática de Yoga se estende por mais de dezoito anos e há mais de doze anos vem lecionando. Seus princi pais professores são Zhander Remete, fundador do Shadow Yoga e Dr. Robert Svoboda, reconhecido doutor e acadêmico em Ayurveda. No outono de 2011, Scott fez uma parceria com a revista Yoga Journal nos Estados Unidos, onde ofereceu um programa de desintoxicação baseado na visão do Yoga e Ayurveda que reuniu mais

Todas as edições dos Cadernos de Yoga,
e agora **Livros nacionais e importados.**

cadernos de
yoga

www.lojavirtual.cadernosdeyoga.com.br



करचरणकृतं वाक्कायजं कर्मजं वा श्रवणनयनजं वा मानसं वाऽपराधम्।
विहितमविहितं वा सर्वमेतत्क्षमस्व जय जय करुणाब्धे श्रिमहादेवशम्भो॥

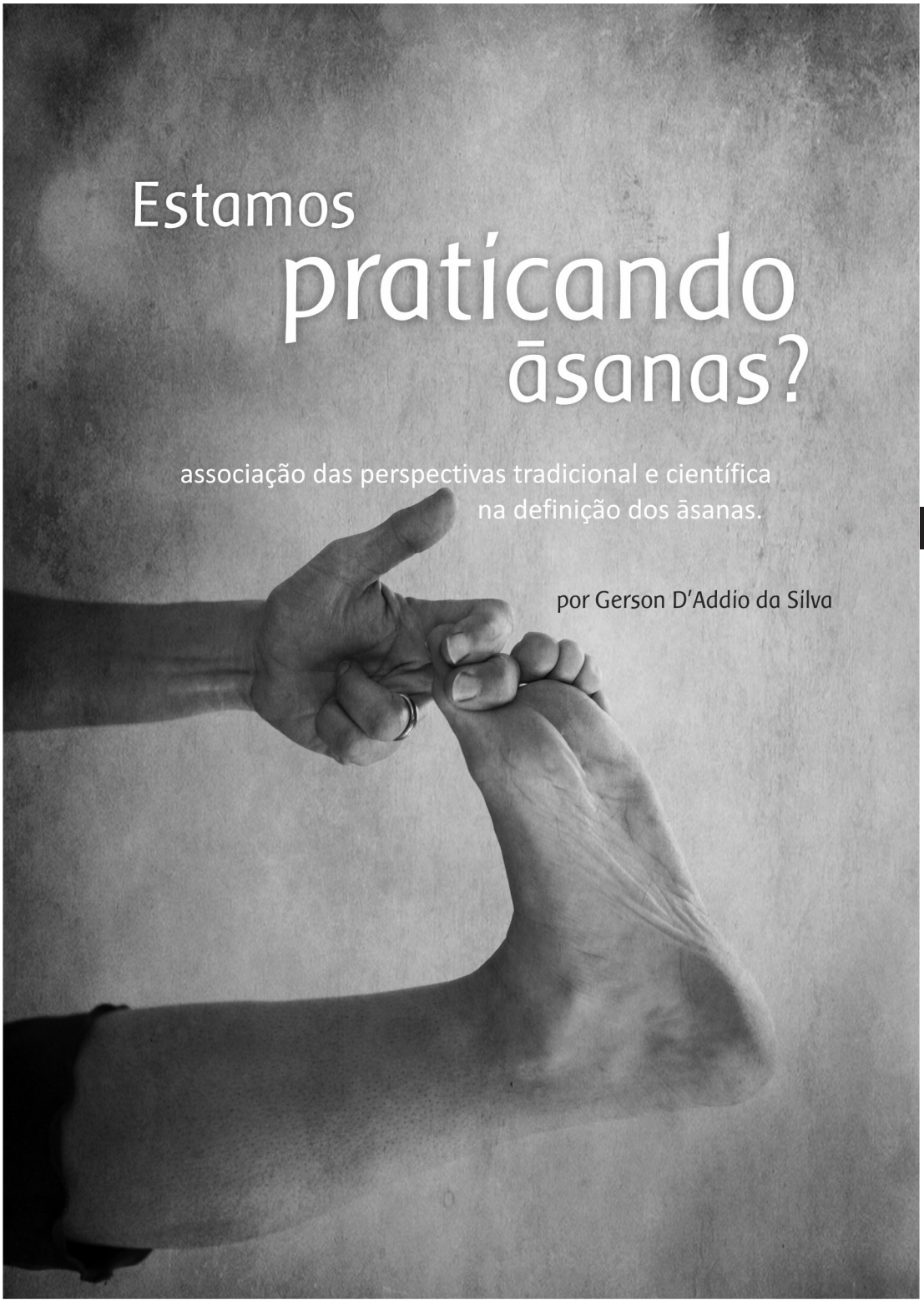
karacaraṇakṛtaṃ vākkāyajaṃ karmajaṃ vā
śravaṇanayanajaṃ vā mānasaṃ vā'parādham
vihitamavihitaṃ vā sarvametakṣamasva
jaya jaya karuṇābdhe śrīmahādevaśambho

"Senhor, gentilmente perdoe todas as omissões e ações equivocadas nascidas dos meus olhos, ouvidos, mente e órgãos da fala, ou feito pelas minhas mãos e pés, e as omissões e ações equivocadas na realização dos meus deveres, nas proscrições ou prescrições. Vitória a você, ó grande senhor Śiva, aquele que é oceano de benevolência e a causa da felicidade".

Antes de ir dormir termina-se o dia com essa oração. Pede-se ao Senhor perdão por ações inapropriadas que tenha feito consciente ou inconscientemente durante o dia. Essas ações podem ser físicas, orais, ou mentais. A oração é uma ação que tem um resultado em si mesma, na forma de *puṇya* (mérito), que neutraliza os *pāpas* (deméritos) nascidos dos erros das omissões e das ações. A oração é uma apreciação da própria limitação, e um pedido de bênçãos ao Senhor por maturidade pessoal e força.

Tradução do mantra feita a partir da apostila *Pūrṇa Vidyā* (*Vedic Heritage Teaching Programme*) - *Pūjā & Prayers* - elaborado pelo Swami Pramananda Saraswati e Sri Dhira Chaitanya.

Tradução de Tales Nunes



Estamos praticando āsanas?

associação das perspectivas tradicional e científica na definição dos āsanas.

por Gerson D'Addio da Silva

Uma das grandes dificuldades do ocidental contemporâneo ao lidar com as técnicas de Yoga é que frequentemente esquecemo-nos de sua contextualização original e as utilizamos segundo propósitos vigentes em nossa realidade cultural pragmática, ávida por quantificações, análises e simplificações em prol de uma suposta praticidade. Assim, quando mencionamos um *kriyā* para purificação intestinal não é de se surpreender que haja questionamentos tais como: "não seria mais fácil tomar um laxante?" Isto evidencia uma completa falta de compreensão sobre os propósitos de um sistema que procura levar o ser humano a um maior autoconhecimento e, consequentemente, a um maior autocontrole e que, por isso mesmo, não tem nenhuma pretensão de tornar as coisas mais fáceis e tampouco automatizadas.

Outra tendência que expressa total incompreensão em relação aos propósitos do Yoga é nosso hábito de quantificar a prática e valorizar aspectos mensuráveis por parâmetros externos. Assim, também são bastante comuns as valorizações das práticas de *āsanas* em função dos níveis de flexibilidade ou de perfeição estética que se vê num praticante. Neste caso, se esquece que no Yoga "o que" ou "o quanto" se faz tem menos importância do que o "como se faz".

Baseados nestas premissas, os estudos que investigam parâmetros objetivos poderiam ser negligenciados como impróprios para reforçar a compreensão dos propósitos e princípios do Yoga, porém, paradoxalmente, são exatamente alguns destes estudos que podem ser destacados para uma apropriada reavaliação da nossa forma de ver e praticar o Yoga, principalmente quando se pensa nas técnicas mais amplamente difundidas; os *āsanas*.

Patañjali, a maior autoridade na literatura do Yoga, destina em seus *Yoga Sūtras* dois versos aos *āsanas*: "O *āsana* é estável e confortável (II-46)" e "pelo relaxamento do esforço e meditação no transcendente (a postura é dominada) (II-47)". Por mais que outras linhas tenham se estabelecido com sistemas diferentes do *aṣṭāṅga* de Patañjali,

seus conceitos básicos nunca foram questionados por nenhuma outra autoridade histórica, pressupondo que o conceito de *āsana* é consensual. Assim, uma postura em que não haja estabilidade e tampouco um relativo grau de conforto não pode ser caracterizada como um *āsana*. Indo além, tal postura jamais será dominada se não relaxarmos as tensões desnecessárias para sua manutenção.

Preocupada com as distintas maneiras de se realizar as posturas, já em 1969 uma equipe de pesquisadores indianos liderada pelo prof. Karambelkar resolveu investigar eletromiograficamente duas formas distintas de se praticar os mesmos *āsanas*: uma maneira era orientar os praticantes a se esforçar para avançar na postura e a outra era orientá-los a se concentrar no relaxamento dos músculos que oferecem resistência ao movimento, em termos técnicos podemos dizer que são duas formas de tentar progredir num alongamento: enfatizando a ação dos agonistas ou o relaxamento aos antagonistas. Na primeira forma de execução fora constatada uma atividade eletromiográfica crescente, associada a relatos posteriores de desconforto progressivo na técnica, ao passo que na segunda forma de execução fora constatada redução progressiva da atividade elétrica muscular, associada a relatos de conforto e acomodação. Isto mostra que duas pessoas podem estar aparentemente numa mesma postura, porém fazendo práticas distintas e com efeitos diametralmente opostos. E o pior de tudo é que a suposta vantagem no rendimento de quem se empenha mais é anulada pela resistência reativa crescente engendrada em seu próprio corpo, que dificulta a permanência e a progressão que ele tanto almeja, além de aumentar os riscos da técnica.

Estudos posteriores, tais como o conduzido por Gore e Bhole em 1982 na Índia, e o de Cowen e Adams em 2006 nos Estados Unidos, mostram que outros parâmetros fisiológicos, tais como a frequência cardíaca, podem ser muito distintos em diferentes formas de se praticar as mesmas técnicas. Infere-se destes dados que até mesmo o sistema nervoso autônomo pode ter atividade predominantemente simpática ou

parassimpática dependendo de como se executa os mesmos *āsanas*. Cabe questionar também se é desejável induzir uma simpaticotonia com a prática de Yoga, sabendo-se que tal estado corresponde a uma reação orgânica a situações de *stress*, sendo a antítese do pressuposto estado de Yoga, que segundo o mesmo *Patañjali* se caracteriza pela "cessação dos turbilhões da mente".

Torna-se fundamental saber quais parâmetros amparam nossas práticas e estudos: estamos aumentando progressivamente nosso tônus muscular, nossa atividade cardiovascular e nossa atividade psicofísica ao praticar Yoga, ou estamos reduzindo estes mesmos parâmetros? Se há possibilidades tão distintas e efeitos tão antagônicos com as "mesmas técnicas", será que poderemos continuar classificando-as como "iguais"? Quando alguém conduz um estudo sobre Yoga deve descrever sua metodologia apenas em função de quais técnicas emprega ou não seria apropriado mencionar também o como cada técnica é orientada? Enfim, quando obtemos os resultados de uma pesquisa investigando certos efeitos do Yoga, não seria fundamental especificar qual "Yoga"?

Diante de todas estas questões proponho-me aqui a descrever numa linguagem científica, usando conceitos clássicos de anatomia e fisiologia, o que entendo ser um *āsana*: trata-se de uma postura em que o praticante está profundamente interiorizado, percebendo as informações que provém dos seus músculos, articulações, tendões (proprioceptivas), bem como as informações que provém de seus órgãos mais profundos, tais como o trato intestinal, as vias respiratórias e urinárias (interoceptivas). Estes parâmetros devem ser a base para a orientação do praticante na postura, logo, referências externas, tais como ver-se num espelho, podem ser entendidas como secundárias, senão impróprias.

Cabe lembrar que o domínio das posturas meditativas condiz com uma condição oposta, em que ao invés da atenção estar toda no corpo, as sensações somestésicas (corporais) não mais dominam o plano da

consciência, podendo esta ser dirigida à percepção da atividade mental após o *pratyāhāra* (abstração dos sentidos).

Nesta postura o praticante mantém os agonistas contraídos em isometria (contração muscular estática), porém pode se concentrar mais no relaxamento dos músculos antagonistas (aqueles que oferecem resistência e, nas posturas de alongamento são os próprios músculos alongados). Ademais, a acomodação no *āsana* pressupõe que todos os músculos não estritamente necessários para a manutenção da postura possam relaxar, tal como o caso do trapézio e do quadríceps no *paścimottanāsana*. Exceto em posturas que exigem grande esforço, como o *mayurāsana* (pavão) e o *śalabhāsana* (gafanhoto), se pressupõe que a respiração esteja fluindo com a maior naturalidade possível num *āsana* em que se logrou uma boa acomodação, isto é, elevações súbitas da frequência respiratória ou apnéias involuntárias geralmente são maus indícios.

Embora algumas posturas estimulem de fato o ramo simpático do sistema nervoso autônomo, como é o caso das extensões da coluna (arco, serpente etc), em geral os *āsanas* devem colaborar com a redução da atividade simpática e predominância da parassimpática e os indícios disto são reduções nas frequências cardíaca e respiratória, na pressão sanguínea arterial e aumento da atividade peristáltica gastrointestinal. Sudorese em excesso pode também indicar aumento do metabolismo em níveis inconsistentes para com os propósitos de tranquilização da mente. Enfim, o tônus muscular deve estar equilibrado, numa condição chamada normotônica, ainda que em certas áreas ativas possa haver contrações musculares intensas, tais como o caso do abdome em *naukāsana.*

Talvez toda esta linguagem científica não fosse tão imprescindível se soubéssemos enxergar que os princípios básicos do Yoga são a essência de suas práticas. No entanto, é comum rotularmos como Yoga o que parece ser Yoga e não o que é vivenciado como tal. Ao vermos

alguém sentado com a coluna ereta e as pernas cruzadas dizemos que esta pessoa está num *āsana*, mas como podemos dizê-lo se não sabemos de que modo ela vivencia esta postura. É possível que muitas pessoas numa prática de Eutonia, ou anti-ginástica, ou Feldenkrais, dentre tantas outras modalidades de práticas corporais conscientes contemporâneas, estejam hoje muito mais próximas dos propósitos do Yoga do que muitos que alegam estar praticando Yoga. Resta saber se o que estamos praticando é um dos muitos caminhos para a meta do Yoga, ou se é um dos muitos desvios que nos fazem perder de vista esta meta.

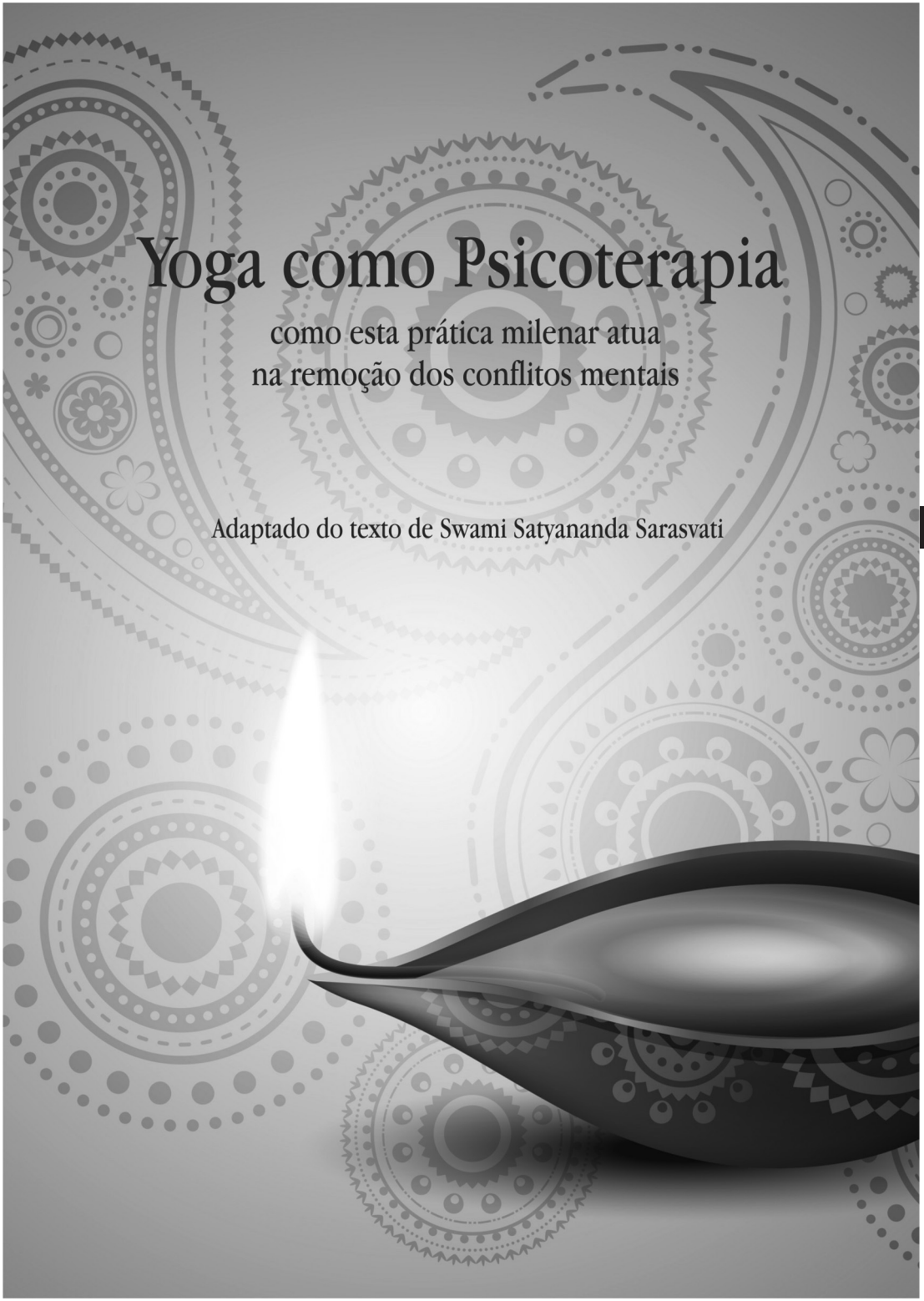
Artigo publicado anteriormente na revista Prana Yoga Journal

Gerson D´Addio da Silva | ge.daddio@ig.com.br

Yoga como Psicoterapia

como esta prática milenar atua na remoção dos conflitos mentais

Adaptado do texto de Swami Satyananda Sarasvati



Um dos maiores objetivos da prática de Yoga é servir como guia e dar ao indivíduo as ferramentas necessárias para que ele possa, sozinho, dar os primeiros passos em direção à redução dos problemas mentais que o impedem de obter o máximo de sua vida. E o que o Yoga afirma é que só você pode fazer isso. Isto se aplica também no caso de o indivíduo frequentar um psicólogo ou psiquiatra; já que este pode apenas estimulá-lo e guiá-lo na manifestação e remoção destes conflitos. Portanto, o Yoga interessa-se primariamente pela prática e não palavras. Aliás, a maior finalidade do Yoga como ciência é desenterrar a causa dos conflitos mentais. Todos os problemas conscientes e subconscientes devem ser erradicados. Se o yoga falhar na tarefa de "limpar" a sua mente, ele também não conseguirá produzir todos os muitos benefícios que conhecemos, especialmente em esferas mais elevadas. Claro, ainda seria possível se beneficiar dos efeitos dos *āsanas* (posturas) ou *prāṇāyāmas* (respiratórios), mas estes são elementares, apesar de fundamentais e essenciais à vida *yogika*. Cabe apenas esclarecer que quando falamos em remoção de problemas mentais, esta é apenas uma expressão, já que todos os dados estão permanentemente gravados na memória. Na verdade, o que se remove é a reação aos conflitos internos e memórias.

O Yoga afirma que se deve superar a infelicidade associada aos conflitos mentais antes de experimentar equanimidade. Na verdade, muitas pessoas procuram o Yoga porque possuem problemas profundamente enraizados que desejam remover. Se não soubessem da existência desses problemas, ou da falta de algo em suas vidas, talvez nem tivessem começado a prática e assim não haveria nenhum fator incentivador. Nesse sentido, os problemas se tornam recursos positivos que nos incentivam a fazer algo valioso em nossas vidas, ao invés de afundarmos cada vez mais num pântano de auto-complacência, auto-piedade e preguiça. O Yoga nos ensina a olhar para os conflitos mentais deste ponto de vista. Além do mais, enquanto o Yoga objetiva o esvaziamento da mente, ele

não tenta ao mesmo tempo preenchê-la com novos dogmas. Todo o condicionamento deve ser removido e nunca substituído por novos condicionamentos. A mente deve ser esvaziada de todos os problemas para que possa espontaneamente refletir aquilo que já existe, mas que ainda é desconhecido.

A interpretação dos conflitos mentais segundo a psicologia do Yoga

O problema mental mais básico e recorrente é o de "falta de significado". Jung (Carl Gustav Jung) afirmou corretamente que a maior força motivadora na vida das pessoas é a necessidade de achar um significado. A maioria dos problemas neuróticos, assim como também os físicos, é causada pelo simples fato de as pessoas não agregarem nenhum valor em suas vidas. Tudo parece fútil e sem propósito e o desespero consequente resulta em emoções negativas intensas que podem causar um verdadeiro colapso das funções mentais e corporais. Jung reconhecia este processo e escreveu com simplicidade direta e devastadora: "Quando a vida consciente perde seu significado e sua promessa, então é como se um pânico tomasse conta…" Isso resume bem como vivem muitas pessoas; uma vida vazia sem significado ou esperança. Mas, se você se reconhece nesta posição e conscientemente esquece o vazio presente em sua vida ou tenta mascarar a questão com alegações dogmáticas de que há um significando sem realmente conhecê-lo, você está escapando do problema. Você deve descobrir por si mesmo, através de sua própria experiência. O método é o Yoga. Da prática virá o conhecimento e a compreensão de sua verdadeira natureza e a incrível relação com a vida.

A psicologia do Yoga acredita que a susceptibilidade cega às ideias e o apego àquelas já existentes como um grande problema mental. Devemos ser receptivos, definitivamente, mas não inocentemente cegos.

Mesmo não sendo reconhecido como um problema mental, o Yoga classifica o condicionamento com tal. Em outras palavras, aqueles muito apegados a conceitos e dogmas têm um problema mental. O condicionamento faz com que a mente deixe de ser um reservatório de idéias espontâneas, e sim um depósito de padrões rígidos e estereotipados. Este é um enorme bloqueio e um obstáculo à percepção mais elevada. Esta categoria também inclui a tendência em aceitar idéias sem reflexão ou experiência pessoal. A maioria das pessoas acredita em quase tudo o que lê ou ouve, sem nunca relacionar à experiência própria. Não acredite em nada antes de testar pessoalmente. E isto se aplica ao conteúdo deste texto. Somente acredite que a água salgada é salgada quando provar. Na verdade, a psicologia do Yoga acredita que a susceptibilidade cega às ideias e o apego àquelas já existentes como um grande problema mental. Devemos ser receptivos, definitivamente, mas não inocentemente cegos.

Para se conseguir ter paz mental, o Yoga propõe a seguinte abordagem constituída de três pontos. Primeiro, deve-se tentar prevenir a ocorrência destas perturbações. Como já dito anteriormente, não adianta esvaziar a mente de complexos existentes e ainda assim deixá-la aberta e suscetível a impressões adversas. É necessário tornar a mente forte e flexível para os altos e baixos da vida. Segundo, deve-se exaurir os problemas conscientes, ou seja, aqueles que você já reconhece. E terceiro, deve-se aos poucos descobrir e erradicar os problemas subconscientes. Estes são os problemas que mais causam dor, infelicidade e angústia e que estão enterrados profundamente nos planos da mente. Frequentemente, sente-se os o resultado destes conflitos na forma de depressão ou ansiedade, mas não sabemos realmente qual a causa. Você pode atribuir a causa a algum evento externo ou pessoa,

Uma das ferramentas psicológicas utilizadas no Yoga com este propósito é a aceitação. O Yoga nos ensina a aceitar os sentimentos e não compará-los aos sentimentos de outros; assim como usar os próprios talentos e qualidades e agir com naturalidade.

mas a verdadeira causa está no fundo de sua própria mente. Estes três processos não ocorrem em sequência, mas simultaneamente. Quanto menos problemas mentais o individuo experimentar, mais ele será capaz de enfrentar a vida com calma e equanimidade. Então, estes três pontos caminham juntos como parte de uma abordagem integral que elimina e previne o aparecimento dos conflitos mentais. Eles são óbvios e de senso comum, mas raramente são postos em prática. A remoção dos problemas subconscientes é a tarefa mais importante, mas resolvê-los num plano consciente é de relevância primária. Na verdade, este é o primeiro passo para a resolução de conflitos profundos.

Uma das ferramentas psicológicas utilizadas no Yoga com este propósito é a aceitação. O Yoga nos ensina a aceitar os sentimentos e não compará-los aos sentimentos de outros; assim como usar os próprios talentos e qualidades e agir com naturalidade. Jamais suprima as emoções, mas observe-as com percepção (na verdade, o termo do inglês "*awareness*" é traduzido corretamente como "percepção passiva não diferencial"), sem jamais se sentir culpado por eventos que já passaram. Tente se aceitar e não se condenar baseado em comparações injustificadas com outras pessoas. Todos nós temos qualidades e talentos específicos, mas em alguns estes atributos são óbvios. Além disso, a sociedade em lugares e tempos diferentes dá mais valor a determinados talentos que a outros. Se você é um jogador de futebol, ator ou grande músico, este talento é facilmente reconhecido por todos. Mas, se você é capaz de trabalhar com crianças e as inspirar, criar um lindo jardim ou consertar um carro ou até mesmo se você é bom em entender os problemas alheios com compaixão; então estas qualidades também são talentos. À primeira vista são talentos menos óbvios, mas são tão substanciais quanto os outros. Tente perceber que não são só aqueles que ganham dinheiro e fama que têm talentos. Todos temos talentos específicos. Mas, é importante

É preciso aceitar as emoções e sentimentos sem culpa. Se, por exemplo, você tem tendência em sentir raiva diante da mais boba provocação, aceite isso como parte de sua personalidade. Não se sinta culpado.

que você os desempenhe de acordo com sua natureza. É preciso aceitar o que nos vem naturalmente de acordo com nossa personalidade, já que o contrário pode gerar amargura e infelicidade. Faça aquilo que lhe parece espontâneo, sem esforço excessivo e que é adequado ao seu temperamento. No Yoga, chamamos isso de *dharma,* uma parte essencial do caminho para felicidade. Não se importe com o que os outros pensam, lembre-se: eles o estão julgando a partir de um ponto de vista limitado por seus próprios preconceitos e problemas mentais.

Também é preciso aceitar as emoções e sentimentos sem culpa. Se, por exemplo, você tem tendência em sentir raiva diante da mais boba provocação, aceite isso como parte de sua personalidade. Não se sinta culpado. Mas, da próxima vez que sentir raiva tente perceber conscientemente e testemunhe sua raiva. Não a suprima, pois este sentimento irá se acumular no seu subconsciente e eventualmente se manifestar como algum tipo de problema mental ou físico. Isto vale para todas as emoções. É claro que a expressão de emoções não é sempre conveniente socialmente, mas à medida que individuo progressivamente limpa sua mente através do Yoga, as emoções se tornam mais positivas e causam menos atrito com os outros.

Da mesma maneira, não devemos sentir culpa em relação a eventos passados. Muitas pessoas estão continuamente sendo avassaladas por sentimentos de arrependimento e culpa devido a ações passadas. O Yoga diz: esqueça o passado, está acabado. Viva no presente. Aquilo que aconteceu já acabou, então porque se preocupar? Use somente como referência. Este é um ensinamento de mais de 3.000 anos. Se você sente ressentimento contínuo, então este é um fator perturbador que trará infelicidade e fará com que sua vida seja guiada pela tensão. Se estes ressentimentos passados tomaram conta de sua vida e estão profundamente enraizados em sua memória, será difícil removê-los, mas eles podem e serão removidos se você perseverar com as práticas de meditação. É apenas uma questão de tempo. Essa insatisfação com a situação presente é a manifestação mais comum

de problemas mentais subjacentes. E isto se aplica a quase todas as pessoas. Com que frequência você realmente vive o agora? Se formos honestos admitiremos que na maior parte do tempo, independente do que estejamos fazendo, estamos sonhando ou desejando algo mais. Raramente as pessoas vivem no presente e estão concentradas em suas atividades. Por isso, dizemos que as pessoas desempenham suas atividades "pela metade", com pouca eficiência e entusiasmo. Como é possível trabalhar adequadamente quando a atenção da mente está em outro lugar? Mesmo assim, todos em algum momento já experimentaram períodos, mesmo de curta duração, onde estão totalmente concentrados em uma atividade ou profundamente absorvidas em algo de interesse. Estas experiências são tão marcantes que é difícil esquecê-las. Uma das razões para esta sensação de felicidade e alegria que seguem estas experiências é que durante aquele período de tempo, você viveu no presente. Sua atenção estava no agora. Viver no presente é muito importante e é parte essencial da prática de Yoga. Quanto mais a mente faz projeções, mais problemas você terá. Então, você pode se perguntar: "quanto eu realmente me concentro no que estou fazendo, sem desejar estar fazendo outra coisa?" Por exemplo, sentimo-nos deprimidos numa tarde de domingo chuvosa, resultado de perturbações internas talvez em resposta a eventos externos. Que melhor maneira de escapar desta depressão, pelo menos até certo ponto, do que imaginar que estamos comendo uma deliciosa refeição em algum lugar, ou que está em companhia de um namorado ou namorada? O viver fora do presente é o melhor modo de escapar do descontentamento. E ainda assim, isto não leva a felicidade. Muitas pessoas vivem em um contínuo estado de sonho. Acham que estão acordados, mas na verdade se comportam como verdadeiros sonâmbulos. Elas não vivem suas vidas como realmente são, mas criam seus próprios infernos, paraísos ou retiros. Estas são apenas maneiras de escapar de si próprio e evitar o afrontamento e remoção dos conflitos mentais. Então, a limpeza da mente é o primeiro passo na tentativa de progressivamente ver a vida como ela realmente é, e não como se imagina.

As técnicas do Yoga

Quando um indivíduo está passando por problemas mentais e emocionais, as pessoas geralmente tentam consolá-lo dizendo: "está tudo na sua cabeça". Claro, isto é fundamentalmente verdade, mas a declaração geralmente é feita de maneira que infere que o problema não seja tão importante, já que está "apenas na cabeça". Isto dá a entender que qualquer problema que tenha origem na cabeça é inconsequente e irreal. No entanto, se tentarmos esquecer um objeto ou se fechamos os olhos para este, ele não deixa de existir; ele continua ali. O mesmo acontece com perturbações subconscientes ou impressões de infância; elas não desaparecem só porque o indivíduo não as percebe. Elas permanecem na mente e podem causar confusão na vida cotidiana. Como a maioria das pessoas não aceita que a mente está por trás de suas insatisfações e acredita que o conteúdo da mente é de alguma maneira imaginário, elas geralmente tentam lutar contra a infelicidade modificando as interações externas com os diversos aspectos da vida e com outras pessoas. Adaptar-se ao ambiente externo é sem dúvida importante, mas isto precisa ser suplementado por um remédio mais fundamental e duradouro. Ou seja, é necessário explorar e limpar os conteúdos negativos da mente. E isto se faz através de práticas meditativas.

Práticas Meditativas

À medida que uma pessoa se torna mais competente nas práticas de meditação e aprende a relaxar mais, ela começa a escavacar mais profundamente dentro do subconsciente e se depara com pensamentos e visões que muitas vezes representam a mente subconsciente e os problemas suprimidos, percebendo aspectos mais terríveis da mente. Mas, estes não devem ser suprimidos. Ao contrário, devemos permitir que apareçam, mesmo que gerem respostas emocionais. Mas, da melhor maneira possível, devemos observar estas manifestações do

subconsciente aflorar para a superfície sem gostar ou desgostar, sem nenhuma ligação emocional. Você apenas as percebe, as testemunha. É essencial que você observe a ocorrência de uma emoção com total desprendimento. Imagine que estão acontecendo fora de você. Não se identifique com as emoções, pois isto somente irá empurrá-las de volta para o subconsciente. O simples fato de se conscientizar das manifestações subconscientes com uma atitude desapegada é por si só uma poderosa arma no cancelamento do poder que elas exercem nas nossas vidas. No entanto, esse método de confrontação de conflitos mentais só pode ser realizado durante um momento de relaxamento, por isso a prática meditativa. A psiquiatria também utiliza esta técnica e a chama de *"dessensibilização"* (discutido a seguir). Cabe apenas esclarecer que quando falamos em remoção de problemas mentais, esta é apenas uma expressão, já que todos os dados estão permanentemente gravados na memória. Na verdade, o que se remove é a reação aos conflitos internos e memórias. A psicologia do Yoga afirma que todo o problema mental tem dois aspectos: o objeto propriamente dito (um inseto, por exemplo) e a resposta emocional ao objeto (medo de inseto). Sendo assim quando um problema mental é removido, o que ocorre é a neutralização da resposta emocional. Portanto, quando não respondemos emocionalmente a uma informação subconsciente significa que conseguimos remover determinado conflito. Não se deve deduzir, entretanto, que a purgação de elementos indesejáveis da mente subconsciente ocorre durante a prática de meditação. Isto não é correto, já que o processo de limpeza da mente ocorre de maneira um tanto nebulosa e nas horas mais inesperadas. De alguma maneira ainda não esclarecida a meditação e as técnicas de Yoga aguçam a sensibilidade no que diz respeito à associações com eventos externos.

Dessensibilização

Como dito anteriormente, segundo o Yoga, a verdadeira causa de muitos dos nossos medos está no subconsciente e eventualmente estes

virão à tona através de técnicas meditativas. Mas, muitos destes medos podem ser conscientes e a maneira mais direta e simples de neutralizá-los chama-se "dessensibilização". A aplicação deste método consiste, em primeiro lugar, que o indivíduo esteja completamente relaxado, que pode ser alcançado através do programa diário de Yoga, técnica meditativa ou postura de relaxamento (*śavāsana*). Em seguida, o indivíduo deve visualizar-se em confronto com seu objeto de medo. Em outras palavras, crie uma imagem mental do objeto. Deve-se fazer isto da maneira mais intensa possível. À principio, pode-se experimentar medo profundo, mas se possível encare o problema e confronte o objeto. Este exercício dura alguns minutos e deve ser intercalado a momentos de descanso. À medida que se pratica diariamente (sempre o mais relaxadamente possível), percebe-se que a resposta emocional ao objeto de medo é reduzida. Este procedimento deve ser praticado diariamente até que se não se experimente nenhum resposta emocional. A lógica por trás desta técnica é simples: as pessoas estão menos propensas a reagir emocionalmente a objetos de medo quando confrontadas durante estados de relaxamento profundo.

Auto-sugestão

Esta também é uma técnica bastante simples, mas poderosa, que pode ser usada em conjunto com a dessensibilização. O poder da sugestão é bem conhecido, é tão poderoso que muitas pessoas podem adoecer em função de auto-sugestão. As pessoas estão continuamente se auto-sugerindo em situações negativas. Elas se sentem inferiores e acabam atuando e se projetando desta maneira. Por outro lado, outras pessoas se acham superiores e, portanto toda a atitude em relação à vida é permeada por um sentimento de superioridade. Os resultados dependem apenas da intensidade da auto-sugestão. Na verdade, a auto-sugestão é a força por trás de nossas ações durante a vida, e aqui incluímos sugestões por outros e pelo ambiente externo que por sua vez são traduzidos em auto-sugestão. Por exemplo, um indivíduo conhece uma pessoa que

o impressiona muito. Se esta impressão é muito intensa (poderíamos dizer sugestão), o indivíduo desenvolve uma auto-sugestão que o aspira a ser como aquela pessoa.

Sendo assim, durante as primeiras fases desta prática, a pessoa deve pensar e se convencer do fato de este medo ser absolutamente ridículo. Mesmo causando tensão emocional, este medo é essencialmente absurdo. Isto ocorre inicialmente no nível intelectual, mas aos poucos a auto-sugestão penetra nas camadas mais profundas da mente. Idealmente, a auto-sugestão deve ser praticada após a prática de Yoga ou qualquer método sistemático de relaxamento. Ou até mesmo antes e após o sono. É somente durante estados de relaxamento que a mente se torna receptiva à sugestão. Pela injeção de uma nova atitude no que diz respeito ao medo, as atitudes velhas e negativas são neutralizadas e tornam-se ineficientes, inativas e sem poder.

É importante dizer que, ao contrário da crença comum, uma mente calma e relaxada torna a pessoa mais dinâmica, com mais vitalidade e entusiasmo. A pessoa não se vegeta num estado de preguiça indiferente devido à falta de tensão mental, mas começa a viver a vida ao máximo, passando por um verdadeiro renascimento. Aprende-se a interagir totalmente com outras pessoas e situações podendo experimentar raiva, amor, empolgação e todas as expressões humanas sem que estas influenciem a parte mais interior da sua mente, como antes ocorria. Quanto mais livre de problemas a mente estiver, maior a habilidade em aproveitar e experimentar a vida em sua totalidade.

Descondicionamento

Um dos objetivos do Yoga é a remoção dos condicionamentos, hábitos e dogmas rígidos, para que a pessoa se torne adaptável a novas situações e perfeitamente receptiva a novas experiências. A maioria das pessoas vive uma vida automatizada e robótica com respostas estereotipadas a

situações e outras pessoas. Não há espontaneidade. Desde o nascimento foram treinadas para se comportar de maneira fixa e automática em determinadas situações. São como cães de Pavlov: ao toque de uma campainha começam a salivar. Ao contrário, uma mente sem condicionamentos e livre tem enorme poder de clareza, percepção e decisão, podendo se adaptar facilmente a qualquer situação. Além do mais, há também enorme agilidade e flexibilidade cognitiva, enquanto uma mente condicionada só é capaz de responder de acordo com sua interpretação fantasiosa do mundo ou com a resposta programada de sempre.

A maioria dos condicionamentos são hábitos de pensamentos e ações profundamente enraizados. Como eliminar esse condicionamento? A resposta mais uma vez é o Yoga. Através do Yoga e das práticas meditativas, os condicionamentos e hábitos são lentamente expelidos. A mente se reverte vagarosamente a sua forma original, um perfeito refletor.

Quanto aos métodos, tente analisar minuciosamente suas ações. Quando pensar de determinada maneira ou executar uma ação, pergunte a si mesmo porque se comportou daquele modo. Esta ação foi uma resposta condicionada sem qualquer relevância para esta situação? Quando começar a reconhecer o próprio condicionamento, você inconscientemente começará a dar os primeiros passos em direção à sua remoção. Este reconhecimento é importantíssimo. A maioria das pessoas sequer percebe que se comporta como robôs, e o mesmo vale para nossos conceitos e crenças. Questione-os realistamente: "Eles são válidos ou estou me apegando às estas crenças sem qualquer convicção real ou razão?" Note que não falamos em nenhum momento em "recondicionamento", já que isto implicaria a substituição por outro conjunto de crenças e limitações. Não é necessário adicionar nada à mente. Apenas a esvazie dos conflitos mentais e condicionamentos que tanto obscurecem a claridade. O que você procura já está lá, tudo o que precisa fazer é esvaziar a mente suficientemente para conseguir reconhecê-lo e contatá-lo.

Desidentificação

À medida que a mente se esvazia dos conflitos, ela acaba automaticamente se tornando mais resistente às influências externas. E há mais um método para ajudar neste processo: o desapego ou desprendimento. Isto não significa que o indivíduo se torna um vegetal e evita os altos e baixos da vida ou se abstém das relações interpessoais. Não, nada disso. Significa que apesar de o indivíduo desempenhar papéis externos, atividades e sentimentos de amor, raiva, ódio e tantos outros, tudo deve ser visto como algo de fora do próprio indivíduo. Todas essas atividades externas não devem afetá-lo de maneira mais profunda. É preciso percebê-las como se fosse uma testemunha. Na vida, devemos ser como bolas de borracha e não como bolas de vidro. A maioria das pessoas é como uma frágil bola de vidro; elas se quebram ou se espedaçam toda vez que são jogadas de um lado para outro pelas dificuldades da vida. Você deve ser como uma bola de borracha, resiliente, não deixando que nada tenha uma influência mais intensa. Se jogarmos uma bola de borracha no chão ela voltará sem nenhum estrago na composição interna. É exatamente assim que devemos ser: resiliente, fortes, mas flexíveis em todas as situações. É claro que falar é bem mais fácil que fazer. Mas, o método de observar as situações da vida como se fossem algo diferente e externo à você é de grande ajuda. É uma ajuda para se adquirir estabilidade interna, nada mais.

É preciso se "desidentificar" o máximo possível com o próprio corpo, as emoções e a mente. Aja como uma testemunha, sem se identificar com absolutamente nada. O Yoga diz que é preciso observar todas as atividades do centro da consciência. Desta maneira, os eventos dolorosos da vida não deixarão marcas no seu eu mais profundo. As ondas perturbarão a superfície do lago, mas as profundezas permanecerão calmas, inalteradas e imóveis. É absolutamente possível observar todas as atividades do corpo, emoções e mente como um espectador. Se você nunca experimentou isso, então talvez esteja perdendo algo de muito revelador. Algo mais permanente parece observar. O corpo, a

mente e as emoções são apenas instrumentos de algo mais profundo e certamente não representam o verdadeiro "Eu". Aquele que observa é o "Eu". É com ele que você deve se identificar. Este é um conceito compartilhado por quase todas as filosofias orientais. Se conseguir fazer isto, seu corpo e sua mente funcionarão mais eficientemente sem impedimentos provenientes de preconceitos e medos e você terá dado os primeiros passos em direção à saúde mental e física duradouras.

Camila Ferreira-Vorkapic é pesquisadora do Instituto de Psicologia da UFRJ onde investiga os efeitos da meditação e do Yoga no tratamento de transtornos de ansiedade com o apoio da Fundação Carlos Chagas de Amparo à Pesquisa (FAPERJ).

www.kamalakali.com | cfvorkapic@gmail.com

Os obstáculos da meditação

por Miguel Homem

Gauḍapāda foi mestre do célebre Śaṇkara. Ele escreveu um tratado em que expôs o ensinamento da *Māṇḍūkya Upaniṣad.* Ali, em apenas dois versos, identificou os obstáculos à meditação e como superá-los:

laye saṁbodhayecchitaṁ vikṣiptaṁ śamayetpunaḥ |
sakaṣāyaṁ vijānīyātsamaprāptaṁ na chālayet ||
nā'svādayetsukhaṁ tatra niḥsaṅgaḥ prajñayā bhavet |
niśchalaṁ niścharacchitattamekīkuryātprayatnataḥ ||

"Deve acordar-se a mente que caiu no sono; deve trazer-se a mente dispersa de novo para a tranquilidade; deve conhecer-se a mente colorida com desejo. Não se deve perturbar a mente estabelecida em equilíbrio.

Não se deve usufruir a felicidade nesse estado, mas deve-se manter desapegado pelo uso do discernimento. Quando a mente estabelecida na sua identidade (uniformidade) quiser abandoná-la, deve concentrar-se com diligência".

Māṇḍūkya Upaniṣad Kārikā de *Śrī* Gauḍapāda, III, 44-45.

Os quatro grandes obstáculos são:

1. A tendência para adormecer (***laya***);
2. A agitação e vaguear da mente (***vikṣepa***);
3. Latências inconscientes da mente **(*kaṣāyam*)**;
4. Tendência para usufruir a quietude (***rasasvād***).

1. O sono

O sono é um dos maiores obstáculos à meditação. De fato, a meditação é o momento em que muitos dormem e alguns mais

ousados roncam. Isto acontece porque estamos relaxados e sempre que dormimos também estamos relaxados. Não é que sempre que estamos relaxados dormimos, mas de fato para adormecer, relaxamos primeiro.

O sono é, regra geral causado por cansaço físico ou mental. Deve, por isso, preparar-se a meditação com descanso suficiente. O que se faz antes da meditação assume um papel determinante no evitar do sono.

Laye saṁbodhayet cittam. *Laya* é o sono. "Quando o sono chega, acorda a mente". Sucede que quando o sono se instalou já não estamos presentes para nos acordarmos. A instrução serve então para o momento anterior ao sono. Antes do sono chegar os olhos começam a pesar, instala-se um torpor e uma letargia. Se estivermos atentos a esses sinais, sabemos que o sono começa a aparecer e pode-se despertar a mente.

Um dos métodos para evitar o sono é a auto-sugestão. Não é incomum acontecer que quando temos de nos levantar a uma hora de manhã cedo fora do comum, acordarmos ainda antes do despertador. Isso acontece porque antes de adormecer temos o pensamento determinado que não podermos adormecer depois de o despertador tocar e temos de estar alerta. Essa mesma auto-sugestão pode ser usada. Isto é muito eficaz.

A respiração, *prāṇāyāma,* é outra ferramenta útil para ser usada para preparar a mente para a meditação. Haverá pois que saber escolher o *prāṇāyāma* em função do momento. Sobre o *prāṇāyāma* vejam-se os artigos publicados nos *Cadernos de Yoga* e disponíveis no Dharmanindu.

O importante é evitar criar o hábito de adormecer na meditação, sob pena desse padrão se instalar. Vale tudo para evitar o sono: respirar fundo, abrir os olhos, interromper e fazer *prāṇāyāma*, *śīrṣāsana* (invertida sobre a cabeça) ou até um *sūrya namaskāra* (saudação ao sol).

O sono é, sem dúvida, o obstáculo mais comum. Seguem, em resumo, algumas sugestões para o evitar (seguindo a indicação do Swami Paramarthananda):

- Medite depois de tomar banho ou pelo menos depois de lavar o rosto e as mãos;
- Medite quando o estômago não estiver demasiado cheio ou vazio;
- Escolha um momento em que a mente esteja alerta;
- Auto sugestão: "Permaneço acordado e alerta";
- Não medite depois de uma atividade cansativa e esgotante;
- Não medite quando existe um défice de sono;
- Inicialmente faça sessões curtas de meditação de 15 a 20 minutos.

2. **A agitação e vaguear da mente (*vikṣepa*)**

Vikṣiptaṁ śamayet punaḥ, *quando a mente se afasta, traga-a de volta*.

A mente tem uma tendência extrovertida e tende a dispersar seja pela percepção de objetos pelos sentidos, seja pelas próprias impressões internas.

a) **A dispersão externa,** pelo que os sentidos reportam, é evitada pelo seguir dos primeiros passos da meditação dentro da tradição.

b) **A dispersão interna** desaparece com a capacidade de concentração desenvolvida pelo *japa* e o que se deixou dito a esse propósito. Numa e noutra forma de dispersão, o exercício do desapego em relação ao que é percebido e do conhecimento assimilado devem-se fazer presentes. Meditar impõe um estar alerta, desperto e não um deixar-se levar.

O estudo da meditação e do seu valor ajudam a evitar a distração, uma vez que a mente tende a apreciar aquilo que valoriza. Com a prática torna-se claro que alguns hábitos e gostos que temos são a raiz de perturbação e distrações durante a meditação. Quando esses hábitos são identificados devem ser reduzidos ou evitados.

3. Latências inconscientes da mente *(kaṣāyam)*

Kaṣāya são as impressões nascidas do inconsciente. Ao longo da nossa vida e sobretudo nos primeiros anos de vida existem uma série de situações com as quais somos confrontados e para as quais não temos a capacidade ou discernimento para lidar. Essas memórias, pensamentos e experiências não digeridos são acumulados no inconsciente. Durante a meditação quando a mente encontra uma relativa quietude, tudo isso, que não foi expresso nem assimilado, emerge e manifesta-se. Esta emersão de pensamentos pode perturbar a meditação.

***"Sa kaṣāyaṁ vijānīyāt*,** quando a mente permanece quieta depois de algum tempo de *japa* ou outra meditação, todo o tipo de pensamentos surgem na mente. Entende-os como sendo do inconsciente e acolhe-os".

É necessário permitir que esses pensamentos passem sem resistência e sem perturbação. Acolhemos esses pensamentos reconhecendo que eles não tinham sido processados até então e portanto agora são expressados. Deixamo-los emergirem fazendo com que dessa forma não se tornem parte da própria personalidade. Para tanto há que manter um alerta, mantendo-se como simples testemunha.

No dia-a-dia aconselha-se a não manter emoções e sentimentos suprimidos. Esta supressão cria esta pressão no inconsciente que vem a aparecer como um obstáculo. Neste sentido **recomenda-se expressá-los, seja com alguém, seja escrevendo para si mesmo.**

4. **Usufruir a quietude e felicidade (*rasasvād*)**

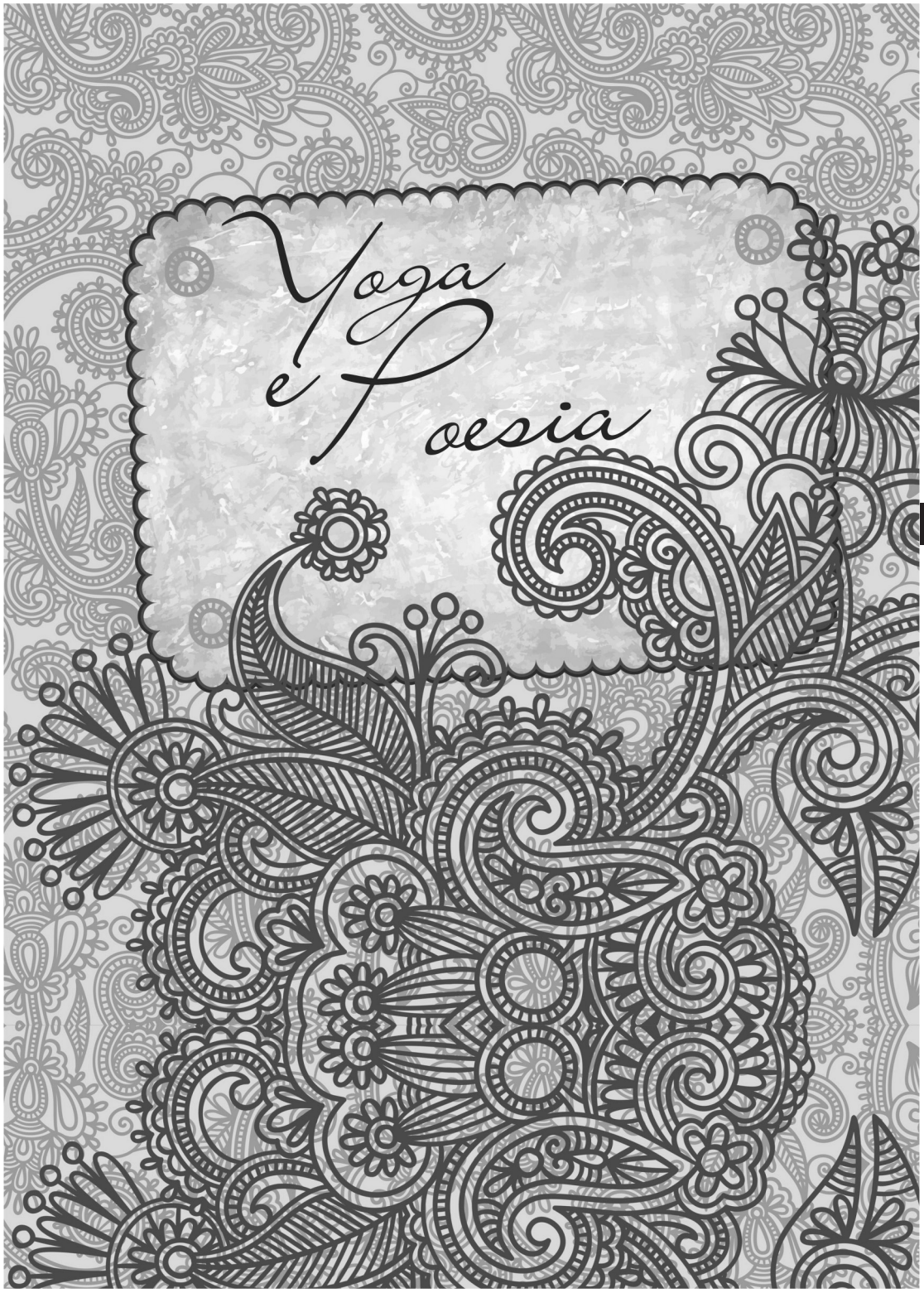
Este é um obstáculo muito sutil. Quando a mente se aquieta e se volta para dentro surge a sensação de paz, serenidade e felicidade. Quando isso acontece naturalmente a experiência é materializada num pensamento do tipo "que bom que é este estado", "que boa que está a meditação hoje", "que felicidade que traz esta meditação". Assim que este pensamento surge na mente a objetificação da quietude e felicidade aconteceu. Isto dá origem a uma nova leva de pensamentos e impede o reconhecimento dessa felicidade como sendo *ātmā svarūpaḥ*.

"***Nāsvādayet sukhaṁ tatra***, não usufruas desse estado. Reconhece: "Isto sou eu" ***nissaṇgaḥ prajṇayā bhavet***, com o reconhecimento "esta felicidade sou apenas eu" permanece livre".

Para finalizar, uma citação de Swami Dayananda:

"Acorda a mente quando o sono chega. Quando a mente acordada vagueia, de novo, traga-a de volta. Quando a mente está sob o domínio de alguns desejos não manifestos, conhece-os como sendo do inconsciente. Não se deve perturbar a mente que ganhou tranquilidade depois dos obstáculos terem sido ultrapassados. Não usufruas o deleite, *ānanda,* nesse estado tranquilo. Se desapegado em relação a esse deleite pelo entendimento correto." (Tradução livre a partir do ensinamento do Swami Dayananda).

Miguel Homem ensina Yoga em Portugal | www.dharmabindu.com


Yoga
e Poesia

Para traçarmos uma relação entre a poesia e o Yoga, primeiro é importante definirmos quem é o poeta. O poeta é aquele que tem uma sensibilidade ao mundo, ao tempo em que vive, às pessoas ao seu redor e, especialmente, a si mesmo e às transformações da vida. O poeta é aquele que tem uma mente contemplativa e que tem a capacidade de observar o mundo com admiração. Ele lança um olhar diferente sobre o que todos olham como trivial e tem a capacidade de transformar o seu olhar em poesia, sentimento ou visão compartilhada. O poeta consegue transformar em poema não apenas uma gota de orvalho, o canto de um pássaro, mas também o sofrimento alheio, a desigualdade social, as angústias e questionamentos da vida humana. "Porque o seu coração é uma porta batendo a todas as forças do universo", como disse Mário Quintana.

A poesia, portanto, é a expressão dessas portas batendo. É o mundo refletido no coração do poeta. Se o poeta é o veículo da poesia, as palavras são o veículo do poema. As palavras são símbolos que carregam consigo um significado. Essas palavras devem ser cuidadosamente dispostas, em seu sentido, rima e pausa, para que o sentido que o autor quis dar seja o mais próximo do sentido percebido pelo leitor. As palavras tocam os ouvidos e o coração, transformam e revelam. Por isso, as palavras devem ser tão bem colocadas e cuidadosas quanto um toque. Esse toque não revela nada novo, os poemas não dizem nada novo, eles revelam algo, uma percepção, um sentimento, que sempre esteve ali, porém adormecido:

Os poemas são pássaros que chegam
não se sabe de onde e pousam
no livro que lês.
Quando fechas o livro, eles alçam vôo
como de um alçapão.
Eles não têm pouso

nem porto;
alimentam-se um instante em cada
par de mãos e partem.
E olhas, então, essas tuas mãos vazias,
no maravilhado espanto de saberes
que o alimento deles já estava em ti …
(Mário Quintana)

É o reflexo de si mesmo que é visto no poema. O poema é revelador, revelador de si mesmo. Assim também acontece com o Yoga. O Yoga não nos fala nada novo. Ele revela o que nós somos fundamentalmente. Porém o Yoga, diferente da maior parte dos poetas e poesias, nos revela uma visão do ser humano como plenitude, como sendo a felicidade que buscamos fora. Estudamos o Yoga e, como num espelho, ali nos vemos e vemos a natureza do mundo refletida. Nesse processo de nos enxergarmos, precisamos das pausas, da reflexão, para assimilarmos o que o Yoga nos revela, assim como acontece na leitura de uma poesia, e no próprio poema. A pausa, na poesia e no Yoga, representa o distanciamento, o intervalo para a reflexão, para a assimilação. A pausa e a reflexão são fundamentais no processo de compreensão de qualquer coisa na vida. Em todos os tipos de aprendizado, há o processo de compreensão de objetos, no caminho do autoconhecimento há uma reflexão sobre o sujeito. Consiste num movimento de distanciamento que, por fim, aproxima, pois é revelador de si mesmo. E é revelador de si mesmo como plenitude e paz, portanto é um conhecimento que tranquiliza e liberta.

Há poetas que são filhos do seu tempo, que escreveram poemas que refletem a sua época e local em que viveram. E há poetas que são filhos da humanidade. Estes escreveram poemas que refletem o próprio ser humano e sua busca fundamental. Os poetas *yogis* certamente estão no segundo grupo, pois o Yoga fala para qualquer ser humano. Grandes *yogis* transmitiram a visão do Yoga através de poemas, como Shankaracharya, Ramana Maharish etc.

O conhecimento do Yoga deve conduzir o *yogi* a ter uma mente contemplativa, apreciativa do mundo e de si mesmo. Nesse sentido, a visão do *yogi* se confunde com a do poeta, que se admira com a maravilha das pequenas coisas, com a beleza da vida e tem uma empatia natural pelo sofrimento humano.

Silencia o poema.
O poeta cala.
Só, a presença o embala.
Ele, em silêncio, ama.

Tales Nunes

Tales Nunes

www.vidadeyoga.com.br | tales.nunes@gmail.com

Seis Versos na Rocha

Tradução do sânscrito e comentários
por Jennifer e Grahame Cover

Contextualização e alguns comentários

"Alguns anos atrás, chegou às mãos de Swāmi Dayānanda, numa feira de livros de Calcutá, um volumoso trabalho em sânscrito denominado *Bodhasāra*. Havia sido publicado em 1905 pelo governo indiano dentro da Benares Sanskrit Séries, na cidade de Varanasi. Assinava o mesmo um autor chamado Narahari, sobre quem se sabe muito pouco e que viveu, pressumidamente, no fim do século XVIII desta era.

Ao colocar as mãos nele, Swāmijī ficou fascinado com o que viu: o autor exibia um profundo conhecimento sobre Brahmavidyā, o Conhecimento do Ser, e ainda fazia isso de maneira belamente poética. Entusiasmado com o texto, o confiou às mãos de seus estudantes Jennifer e Grahame Cover, para tradução.

Jenny e Grahame levaram uma década de trabalho árduo para concluí-la, com a inestimável ajuda de Swāmi Dayānanda e Kanchan Mande, da Universidade de Pune. Finalmente, a tradução foi publicada em agosto de 2010 em Sydney, onde eles estudam Vedānta e ensinam sânscrito. Em março de 2011, o casal nos apresentou no Āśram de Rishikesh uma breve síntese do livro, e leu para os estudantes que estávamos presentes um poema que fazia parte do mesmo, chamado Seis Versos na Rocha.

Ficamos fascinados com a beleza e a profundidade desse poema e solicitamos autorização aos tradutores para publicá-lo nos Cadernos de Yoga. Gentilmente, o casal aquiesceu e assim, com prazer, apresentamos aqui aos nossos amigos leitores os Seis Versos na Rocha, acompanhado por um breve comentário explanatório de Jenny e Grahame.

Na ocasião em que Swāmijī nos falou sobre o autor, lembramos que ele disse: "Narahari é um ótimo observador. Como bom observador, usa muito bem a ironia e o bom humor para mostrar o outro lado de cada questão". O *Bodhasāra*, nas palavras de Jennifer, "é um valoso exemplo do pensamento indiano imediatamente anterior ao colonialismo".

अनन्तकोटचिन्द्राणां चन्द्रकिाभिः कृता कमिु।
आह्लादरूपणिी दृष्टा मया धेनुः शलिामयी॥ १॥
anantakoṭicandrāṇāṁ candrikābhiḥ kṛtā kimu |
āhlādarūpiṇī dṛṣṭā mayā dhenuḥ śilāmayī ‖ 1 ‖

Formada pelo luar de infindáveis luas?
O que é?
A vera natureza de refrescante delícia eu vejo,
uma vaca feita de pedra-da-lua.

न धावतनि हन्त्येव न खादतपिबित्यपि।
स्वभावनर्मिला नत्यिं हृष्टपुिष्टमिती स्थता॥ २॥
na dhāvati na hantyeva na khādati pibatyapi |
svabhāvanirmalā nityaṁ hṛṣṭipuṣṭimatī sthitā ‖ 2 ‖

Ela não corre, nem fere, nem come ou bebe.
Naturalmente pura,
plena em delícia e contentamento,
ela senta.

रोमरेखासु वभ्रान्तास्तस्या ब्रह्माण्डकोटयः।
अपर्यन्ता स्थता धेनुः सा काश्मीरशलिामयी॥ ३॥
romarekhāsu vibhrāntāstasyā brahmāṇḍakoṭayaḥ |
aparyantā sthitā dhenuḥ sā kāśmīraśilāmayī ‖ 3 ‖

Miríades de mundos
rodopiaram em suas finas cavidades.

Eternamente, ela senta,
a vaca de pedra-da-lua cristalina.

आयान्तियान्तिधावन्तिनृत्यन्तिचि हसन्तिचि।
प्रतिबिम्बा जीवरूपास्तस्याः सा तु यथा स्थिता॥ ४॥
āyānti yānti dhāvanti nṛtyanti ca hasanti ca |
pratibimbā jīvarūpāstasyāḥ sā tu yathā sthitā ‖ 4 ‖

Reflexos viventes dela,
vêm, vão, correm,
dançam e riem
mas ela, como dantes, senta.

नीरसापि सुधामिष्टा निर्गुणापि प्रिया सताम्।
नीरूपाप्यतिकान्ता सा मया दृष्टा न तु श्रुता॥ ५॥
nīrasāpi sudhāmiṣṭā nirguṇāpi priyā satām |
nīrūpāpyatikāntā sā mayā dṛṣṭā na tu śrutā ‖ 5 ‖

Seu divino leite, embora insípido, é doce,
embora sem atributos, é valorizado pelos bons,
embora sem forma, é o mais desejado.
Por mim ela é vista, e não referida por outrem.

स्रवन्तीममृतं नित्यं जिह्वया ब्रह्मविद्यया।
वत्सः शिलामयो भूत्वा पिब धेनुं शिलामयीम्॥ ६॥
sravantīmamṛtaṁ nityaṁ jihvayā brahmavidyayā |
vatsaḥ śilāmayo bhūtvā piba dhenuṁ śilāmayīm ‖ 6 ‖

Havendo-se tornado um bezerro de rocha,
com a língua que é o Conhecimento de Brahman,
beba da vaca de pedra-da-lua,
de quem incessantemente flui o leite da imortalidade.

Seis Versos na Rocha - comentários

अनन्तकोटिचन्द्राणां चन्द्रिकाभिः कृता किमु।
आह्लादरूपिणी दृष्टा मया धेनुः शिलामयी ॥ १ ॥
anantakoṭicandrāṇāṁ candrikābhiḥ kṛtā kimu |
āhlādarūpiṇī dṛṣṭā mayā dhenuḥ śilāmayī ‖ 1 ‖

Formada pelo luar de infindáveis luas?
O que é?
A vera natureza de refrescante delícia eu vejo,
uma vaca feita de pedra-da-lua.

Narahari pergunta sobre aquilo que está vendo. Assim como os *ṛṣis* das *Upaniṣads*, ele pergunta: "O que é o mundo?" Eles colocaram algumas questões fundamentais: "quem sou eu?", "o que é a criação?", "qual é a relação entre o mundo e o eu?" Os *ṛṣis* olharam a dinâmica da vida e viram um mundo em movimento: vento e ondas, expansão e recolhimento, nascimento e morte. Os *ṛṣis* se perguntaram: "há algo que permanece, há algo que não muda?" A resposta foi "sim", e eles a chamaram Brahman.

Eles olharam para o interior e perceberam também movimento. Testemunharam sensações, emoções, imagens, pensamentos, dese-

jos, como ondas incessantes. Novamente, perguntaram "há algo que não muda?" A resposta foi "sim, há a testemunha silenciosa e invariável", e eles a chamaram Ātman, ou Ser.

Os *ṛṣis* perguntaram: "há duas realidades?" A resposa foi "não, Brahman e Ātman são uma só, e a única realidade".

Narahari desenvolve uma resposta poética a esta questão, ao longo dos seis versos do presente poema. Ele postula a pergunta, não para nos instruir com respostas, mas para que nós, leitores, possamos nos juntar a ele no mesmo questionamento, bem como nos unir a ele na jornada que pode responder essa questão.

Na cultura indiana, o luar designa algo fresco e refrescante, por oposição ao sol, que é tão quente. A lua também se refere à mente. "Infindáveis luas" refere-se tanto à passagem do tempo, como à parábola dos muitos reflexos do luar em vários recipientes de água. A rocha à qual o poema se refere é Spartika branca da Cachemira, chamada pedra-da-lua, uma pedra cristalina e brilhante. Esta é uma charmosa conexão poética com o brilho do luar de muitas luas.

A palavra para vaca em sânscrito é igualmente significativa. *Dhenu* deriva da raíz *dhe*, que significa "sugar", "beber", "nutrir-se". O verso se refere a ideias (conectadas com a natureza da lua) que nutrem a mente, criando o autor assim a imagem da vaca. Esta, por sua vez, para além da intrínseca beleza da pedra-da-lua cristalina, tem um significado cultural próprio: simboliza nutrição e plenitude.

न धावति न हन्त्येव न खादति पिबत्यपि ।
स्वभावनिर्मला नित्यं हृष्टपुष्टमिती स्थिता ॥ २ ॥
na dhāvati na hantyeva na khādati pibatyapi |
svabhāvanirmalā nityaṁ hṛṣṭipuṣṭimatī sthitā ‖ 2 ‖

Ela não corre, nem fere, nem come ou bebe.

Naturalmente pura,
plena em delícia e contentamento,
ela senta.

Este verso descreve a vaca de pedra da maneira que habitualmente a vemos. Mas também abre uma consciência espiritualizada, ao olhar para mais além da vaca "física", em direção às suas qualidades sutis.

रोमरेखासु वभ्रिान्तास्तस्या ब्रह्माण्डकोटयः।
अपर्यन्ता स्थिता धेनुः सा काश्मीरशिलामयी ॥ ३ ॥
romarekhāsu vibhrāntāstasyā brahmāṇḍakoṭayaḥ |
aparyantā sthitā dhenuḥ sā kāśmīraśilāmayī ‖ 3 ‖

Miríades de mundos
rodopiaram em suas finas cavidades.
Eternamente, ela senta,
a vaca de pedra-da-lua cristalina.

As miríades de expressões na criação incluem tudo o que é e o que foi em todos os mundos. As cavidades são linhas na rocha, tanto as naturais como aquelas feitas pelo escultor. A rocha brilha como a lua. Novamente, Narahari descreve a vaca de pedra, mas como algo muito, muito maior que a vaca material. De fato, ilimitada e eterna.

आयान्ति यान्ति धावन्ति नृत्यन्ति च हसन्ति च।
प्रतिबिम्बा जीवरूपास्तस्याः सा तु यथा स्थिता ॥ ४ ॥
āyānti yānti dhāvanti nṛtyanti ca hasanti ca |
pratibimbā jīvarūpāstasyāḥ sā tu yathā sthitā ‖ 4 ‖

Reflexos viventes dela,
vêm, vão, correm,
dançam e riem
mas ela, como dantes, senta.

A perspectiva usual é pensarmos na vaca de pedra-da-lua como um reflexo ou imagem das vacas viventes. Porém, aqui Narahari inverte essa visão e nos mostra as vacas viventes como reflexos da vaca de pedra.

नीरसापि सुधामष्टि नरि्गुणापि प्रयिा सताम्।
नीरूपाप्यतकिान्ता सा मया दृष्टा न तु श्रुता॥ ५॥

nīrasāpi sudhāmiṣṭā nirguṇāpi priyā satām |
nīrūpāpyatikāntā sā mayā dṛṣṭā na tu śrutā ‖ 5 ‖

Seu divino leite, embora insípido, é doce,
embora sem atributos, é valorizado pelos bons,
embora sem forma, é o mais desejado.
Por mim ela é vista, e não referida por outrem.

Os textos sagrados nos falam da consciência, porém a real compreensão pode ser subestimada e transformada apenas numa crença tradicional. Narahari pode sentir, amar e perceber a Consciência ao olhar para a vaca de pedra-da-lua. Para ele, o conhecimento contido nos textos sagrados não é um objeto de fé: quando olha para a vaca de pedra, percebe a realidade desse conhecimento.

स्रवन्तीममृतं नत्यिं जह्वया ब्रह्मवद्यिया।
वत्सः शलिामयो भूत्वा पबि धेनुं शलिामयीम्॥ ६॥

sravantīmamṛtaṁ nityaṁ jihvayā brahmavidyayā |
vatsaḥ śilāmayo bhūtvā piba dhenuṁ śilāmayīm ‖ 6 ‖

Havendo-se tornado um bezerro de rocha,
com a língua que é o Conhecimento de Brahman,
beba da vaca de pedra-da-lua,
de quem incessantemente flui o leite da imortalidade.

Neste verso final, Narahari nos convida a beber da beleza, da sabedoria e da imortalidade da vaca de pedra-da-lua. Mas ele faz mais do que isso, e isto é caracterísitco de todas as partes do Bodhasāra.

Havendo nos guiado através de uma sequência de *insights* e observações, aquilo que aparentemente era uma metáfora, torna-se algo muito maior. Embora possamos nos contentar com a vaca de pedra-da-lua como metáfora de alguns aspectos da consciência, o que faremos do convite para nos tornar bezerros e assim bebermos da vaca de pedra-da-lua?

Um tema recorrente no *Bodhasāra* é a rejeição do uso do raciocíno como meio para a compreensão. O que se pede é uma mudança de consciência, não uma mudança intelectual. Tornar-se um bezerro de pedra-da-lua é igual a mudar a percepção de si mesmo, necessária para a libertação. Beber da vaca de pedra-da-lua é análogo a nos abrir ao fluxo incessante da imortalidade. Há algo de koan zen no método de Narahari.

A imagem da vaca de pedra-da-lua tem um significado metafórico bem razoável. Mas a conclusão não é a que poderíamos esperar. Ao invés de se limitar a extrair significado da metáfora, Narahari nos desafa a nos tornar ela. Não há um processo, uma sequência de passos entre observar a metáfora e se tornar a metáfora. A força criativa é a conexão com a percepção de Narahari. Assim, "beber da vaca de pedra-da-lua" torna-se algo viável e a gente se

preenche com o incessante fluxo da imortalidade.

Esta sequência de versos exemplifica sucintamente o tesouro do *Bodhasāra*. Saber de que maneira guiar o leitor através de argumentos e analogias até o limite do raciocínio, é algo que só pode ser feito por alguém com muita competência. Instilar confiança no discípulo para abandonar o raciocínio e adoptar uma consciência totalmente nova é a marca do verdadeiro professor.

Esta seção do *Bodhasāra* é um dos 52 diferentes "cartões postais" do texto. Cada um desses cartões mostra a visão de Narahari relacionada a uma percepção, emoção ou prática peculiar. Cada um tem seu poder. No entanto, para compreender a totalidade da visão de Narahari, todos esses 52 aspectos devem ser reconhecidos e compreendidos.

Tradução do sânscrito e comentários por **Jennifer** e **Grahame Cover.** Texto introdutório e tradução do inglês por **Pedro Kupfer**. Se você quiser saber mais detalhes sobre o texto, ou até mesmo adquirí-lo online, pode visitar o site www.bodhasara.com.

Compreendendo o Bhakti Yoga

por Pedro Kupfer

Quantos Yogas existem?

Ouvimos dizer, e às vezes repetimos um pouco sem pensar, que há muitas "formas" de Yoga: Jñāna Yoga, Karma Yoga, Haṭha Yoga, Rāja Yoga etc. Assim, o Yoga do Conhecimento seria adequado para pessoas com uma disposição natural para o estudo, enquanto que o Yoga da Ação seria conveniente para pessoas pragmáticas, o Yoga "físico" estaria indicado para pessoas inquietas enquanto que o Yoga "real" seria para gente mais introspectiva etc.

Esta maneira de classificar e listar "métodos" é abritrária e equivocada. Não obstante, está muito presente na literatura atual de Yoga. Em verdade, não existen métodos diferentes, mas etapas distintas dentro de um único caminho, que é o processo de crescimento de cada ser humano. Assim, os assim chamados "métodos" são apenas momentos ou fases dentro desse processo maior que podemos chamar vida de Yoga. Somente existe um Yoga. A esse respeito, diz o *Ṛg Veda*:

"Ó homem que procuras a verdade e a sabedoria,

abre os braços e deixa que o conhecimento

chegue a ti de todas as partes. A verdade é uma e os sábios irão

ensiná-la de diferentes maneiras".

Por exemplo, na *Haṭha Yoga Pradīpikā* um guia clássico para a prática do Haṭha Yoga de aproximadamente 500 anos atrás, não fica clara a fronteira, se existe uma, entre Haṭha e Rāja Yoga, embora o texto inicie afirmando que o primeiro, "como uma escada", nos conduz ao segundo. No entanto, da leitura atenta desse guia, é evidente que ambos, Haṭha e Rāja, são parte do mesmo processo.

Por outro lado, os aparentemente distintos métodos descritos na *Bhagavad Gītā*, Jñāna, Karma e Bhakti Yoga, são em verdade etapas dentro do caminho único. O conhecimento me ajuda a ver as coisas como são, o Yoga da Ação a agir cultivando as atitudes adequadas e o Yoga devocional a lidar de maneira ideal com os frutos das ações, dedicando-os a *Īśvara*.

Nessa ordem de coisas há uma forma de Yoga que ocupa um lugar especial: o Bhakti Yoga, ou Yoga devocional. Este é, claramente, um dos aspectos menos compreendidos e que mais produz distorções no Yoga, já que é o ponto no qual, aparentemente, o Yoga mais se aproxima das religiões. Essa proximidade dá lugar a maneiras diferentes de olhar para essa peculiar relação que é a relação Yoga-religião.

Aversão a Deus

Nasci numa família em que nunca houve instrução religiosa de nenhum tipo e, desde a infância, olhei com muita desconfiança para as religiões. Quando criança, tinha pânico de monjas e nunca consegui entrar numa igreja, tamanho o pavor que esses lugares me provocavam. Lembro também que havia em casa dos meus pais uma Bíblia com ilustrações do gravador francês Gustav Doré mostrando o suplício dos pecadores no inferno que só faziam aumentar minha desconfiança, medo e aversão.

Em direção à educação "espiritual", o mais longe que os meus pais ousavam ir, era no sentido de nos inculcar valores humanos, como o senso de justiça, a decência e a honestidade. Assim, quando nas minhas primeiras leituras sobre Yoga, no fim da adolescência, soube que o Yoga continha uma dimensão ou um aspecto devocional e imediatamente, aquele velho condicionamento e aquela velha desconfiança, me fizeram ficar na defensiva em relação ao *bhakti*. Eu era um "humanista laico" e não ia admitir de mim mesmo uma atitude de fraqueza ou humilhação que me colocasse de joelhos perante um altar.

Meu bom-senso não conseguia aceitar a veneração cega ou a simples ideia de ter fé em algo que não estava vendo à minha frente. Continuei praticando apoiado na ideia de que outras leituras ou versões do Yoga não exigiam essa fé cega e ao mesmo tempo solicitavam um grande esforço pessoal, tanto no plano físico como no mental.

As formas "técnicas" de Haṭha Yoga foram o maior

incentivo para a continuidade das minhas práticas naqueles anos. Se não houvesse essa possibilidade de abordagem através do esforço pessoal, provavelmente eu teria desistido do Yoga, pois meu intelecto simplesmente não aceitava a ideia de Deus, explicada da forma que fosse.

Na época achava que quem aceitasse a existência de Deus sem a apresentação das provas necesárias, que aliás, nunca apareciam, seria necessariamente alguém irracional e fraco de espírito. Meu divertimento era provocar os missionários que encontrava na rua esgrimindo a Teoria da Evolução de Darwin e passava bons momentos rindo das explanações que eles davam para tentar rebater o darwinismo. Fazia o mesmo em encontros com devotos do movimento Hare Kṛṣṇa.

Porém, agora que penso, vejo que, por trás daquela minha atitude debochada e irônica, havia muita curiosidade e atração, e outro tanto de insatisfação em relação ao que essas pessoas tinham para dizer sobre devoção às formas divinas, independentemente dos nomes que tivessem.

Com os anos de prática, fui aos poucos começando a apreciar os arquétipos chamados *devas*, ou deuses hindus, que preferia ver como representações simbólicas dos inúmeros aspectos Daquele que é Uno, a quem me contentava com chamar, no melhor dos casos, o Absoluto. Com isso, comecei a cantar mantras, mas sempre mantendo aquela velha atitude de rigidez em relação à ideia do divino, bem como em relação ao criacionismo, a teoria que busca explanações diferentes daquelas dadas pela ciência para explicar a criação do cosmos e a existência humana.

Bhakti para desconfiados

A ruptura desse desconforto sobreveio na minha primeira visita ao Swāmi Dayānanda Āśram, em Rishikesh, Índia, há mais de 10 anos. Lá, ao mesmo tempo em que senti totalmente saciada a minha

sede de conhecimento, respondidas satisfatoriamente minhas perguntas e dúvidas em relação ao Yoga e ao papel das práticas, percebi que os estudantes participavam com muito entusiasmo e a mesma atitude confiante das atividades no pequeno templo de Gaṅgādareśvara, a forma de Śiva como aquele que sustenta o Ganges, que fica exatamente em frente ao rio.

Abhiśekam, a aspersão de água benta no ídolo de pedra negra, *pūjā*, a adoração com água, fogo e outros elementos, e a recitação de *stotrams* faziam parte do cotidiano do lindo templo. Essas práticas deixavam meu coração bem leve, mas ao mesmo tempo ficava com a pulga atrás da orelha e a sensação de que estava "fazendo concessões" à fé cega que tanto abominava.

Numa visita que fiz ao Āśram um tempo depois, Swāmijī explicou a maneira como funciona o processo da devoção e, a partir daí, tudo ficou mais claro e aquela incômoda pulga desapareceu para sempre. Baseado na lembrança dessa instrução, vou tentar colocar esse aspecto do ensinamento no papel, já que ele permanece frequentemente bastante obscuro e, quem sabe, este texto possa ajudar outras pessoas que estejam passando por uma situação similar.

Para tanto, achei que seria uma boa ideia usar um *mahāvākyam*, uma das grandes afirmações da visão védica, oriunda da *Kena Upaniṣad*, um breve texto de 25 frases que está associado ao *Sāma Veda*. Mas, antes disso, pensemos um pouco na veneração nos tempos modernos, já que o *bhakti* está presente na sociedade de consumo, de uma maneira muito insidiosa e dissimulada. Ainda, antes de entrar no tema, teremos que fazer algumas explicações necessárias sobre a diferença entre a consciência e o conhecedor.

Que deuses veneramos?

Hoje em dia é impossível não venerar. Na nossa sociedade, todo o mundo venera alguma coisa. Pessoas veneram dinheiro, poder,

beleza, inteligência. Pessoas veneram griffes, bens de consumo, ídolos da música, dos esportes ou do cinema. Pessoas veneram times de futebol, bandeiras ou partidos políticos. Aquele que venera o dinheiro fica sempre com a sensação de que não tem o suficiente. Desse sentimento de carência surge a vontade de acumular cada vez mais, num processo que acaba por se tornar doentio.

Quem venera a beleza irá se achar sempre feio ou imperfeito, e nunca terá sossego. O sofrimento daquele que venera a beleza é mais do que garantido, principalmente quando os primeiros sinais de velhice começam a aparecer. Aquele que adora o poder será sempre um escravo dele, e irá sempre sentir-se fraco, por achar que não tem suficiente, ou por perceber que há (ou houve no passado) pessoas com mais poder.

Quem venera a inteligência irá sempre se achar burro no fundo, e tentará esconder essa burrice dos demais usando um discurso erudito ou desnecessariamente complexo para dizer coisas simples. Assim, podemos dizer que a sociedade de consumo está baseada na veneração desse tipo de objeto, que parece haver substituído os símbolos e arquétipos usados antigamente pelas religiões.

O problema destas formas de adoração da sociedade moderna não é a adoração em si, nem está nos objetos dessa adoração, mas no fato de que elas são sempre inconscientes. Quem adora, não sabe ou não admite que adora, e tenta mostrar aquilo que deseja ou tem, como algo natural ou necessário. Porém, acontece que o devoto desses objetos gravita em direção a eles de maneira totalmente inconsciente, e aqui reside a incidia que mencionamos acima: esses objetos se tornam agentes de domínio tirânico sobre a pessoa, e garantia certa de infelicidade.

Portanto, se o ato de venerar é não apenas natural, mas intrínseco ao ser humano, é necessário escolher bem os deuses que serão objeto da nossa adoração. Quais são esses deuses, então?

Consciência, conhecedor e conhecido

Mudando um pouco de assunto, precisamos agora pontualizar algumas questões em relação ao status do conhecedor e o daquilo que é conhecido para melhor compreendermos a relação entre o devoto e o objeto da devoção. Digamos que eu esteja tendo uma percepção visual e fecho os olhos.

Não deixo de existir por isso, embora o conhecedor que eu sou deixe de usar momentaneamente o instrumento de conhecimento que é o olhar. Ao fechar os olhos, não me torno não-existente. Continuo sendo, embora com os sentidos suspensos. Deixo de lado a capacidade de conhecer, mas continuo existindo como consciência.

Esse "continuo existindo enquanto consciência" é o que chamamos de conhecimento, ou princípio conhecedor. É por isso que dizemos que não há diferença entre Brahman e Brahmavidyā, entre o Ser e o conhecimento do Ser. Assim, o *pramātā*, o conhecedor, em sua natureza original, é a Pura Consciência. Agora, repare que o conhecedor desfruta do seu estado de conhecedor, apenas quando há um objeto para ser conhecido.

Vejamos isto com um exemplo: um professor só é professor quando tem alunos que queiram fazer aula com ele. Enquanto ele está dando a aula, ele é o professor. Quando os alunos vão embora, ele continua existindo enquanto pessoa mas sem o status de professor. O professor só existe pela graça dos seus alunos. Sem alunos não há professor. Quando os estudantes deixam a sala, o professor continua existindo, desprovido da sua função de ensinar.

Similarmente, Ātma tem dois status diferentes, um natual e um circunstancial:

1) **o status intrínseco** a Ātma é chamado *chit*, **consciência**,

2) **o status incidental** de Ātma é chamado *pramātā*, **conhecedor**.

Ātma é consciência, e "desfruta" do status do conhecedor

através das experiências. É por isso que todas as experiências são experiências de Ātma: acordado ou sonhando eu sou o conhecedor. Dormindo, sou a consciência, pois não estou tendo experiências ou pensamentos de nenhum tipo.

É para isto que aponta o *mahāvākyam* da *Kena Upaniṣad* que mencionamos anteriormente e que se repete nos últimos cinco mantras do primeiro capítulo desta obra. Ela diz *tad eva brahma tvaṁ viddhi nedaṁ yad idam upāsate*: "Você é este Brahman, e não aquele que as pessoas veneram".

Para melhor compreendermos este *mahāvākyam*, precisaríamos, seguindo a sugestão de Swāmi Dayānanda, fazer uma pequena reconstituição de texto ao traduzir este verso, acrescentando três palavras no final: "Você é este Brahman, e não aquele que as pessoas veneram [como um objeto]". Agora, como se vincula a afirmação inicial deste *mahāvākyam*, "Você é este Brahman" com a porção final do mantra, "e não aquele que as pessoas veneram"?

Brahman não pode ser venerado

Qual é a diferença entre uma vítima do consumo que adora griffes e um devoto ajoelhado frente ao altar? Essencialmente, depende da atitude de cada um. *A priori*, se a atitude for a mesma, não há diferença entre o *fashion victim* e o devoto cego: ambos se prostram frente a seus objetos de desejo; ambos buscam se completar ou acabar com a sensação de vazio ficando próximos do objeto escolhido.

A veneração de alguma das múltiplas formas de Brahman como um objeto é tão equivocada como possa ser a tentativa de conhecer Brahman como um objeto. Brahman é o sujeito que observa e, portanto, não poderá nunca ser um objeto observado. Assim, Śiva não é um objeto, Sarasvatī não é um objeto, Gaṇeśa não é um objeto. Quando você faz uma prostração frente a um altar, você não está reverenciando nada diferente daquilo que você é.

***Bhakti* dual, *bhakti* não-dual**

O devoto adora seus deuses, mas qual é o lugar que ocupam esses deuses na prática de Yoga? Noutras palavras, quem é "aquele que as pessoas veneram"? Por que fazemos *pūjās* para Kṛṣṇa, Gaṇeśa, Sarasvatī? Como interpretar essas *pūjās* à luz da *Upaniṣad*? Rāma, Śiva, Lakṣmī, são Brahman ou não? Depende de como você interpretar estes *nāmarūpas*, estes nomes e formas.

Quando você se refere a Rāma, por exemplo, você se refere à *mūrti*, à escultura que está vendo à sua frente, a um objeto do seu conhecimento ou ao princípio da Pura Consciência? Rāma não é um objeto que você adora. Senão, ele seria apenas o objeto de uma experiência, um *prameya*, portanto.

Assim, o Rāma que você experiencia não é Brahman. O Kṛṣṇa que você experiencia não é Brahman. O Gaṇeśa que você experiencia não é Brahman. Seja o que for que você tenha adorado, esse objeto da sua adoração, seja qual for, não é Brahman. Em todos os casos, esse objeto é um *prameya*, algo conhecido, e não o *pramātā*, o conhecedor, que é a realidade última.

Então, por que existem esses *devattās*? Os *devas* tem a função de nos indicar Brahman. Eles são *lakṣaṇas*, são indicadores para Brahman, como as placas de uma estrada. A placa não é o lugar onde você quer chegar, mas indica a direção na qual esse lugar se encontra. As escadas não são o andar de cima da casa, mas sem elas você não chega lá. Você não pode dispensar as escadas para chegar no andar superior, assim como não deve dispensar as placas na estrada que lhe indicam o caminho.

Então, essa adoração que chamamos Bhakti Yoga tem a função de nos preparar para a compreensão de Brahman. Sem os *devas*, que são *mithyāḥ*, portanto, não chegamos em *satya*, no real. Kṛṣṇa, Śiva, Sarasvatī, só serão realmente adorados e compreendidos quando

conhecidos como o Eu, como o *pramātā* que possibilita os *prameyas*, o conhecedor que possibilita as cognições.

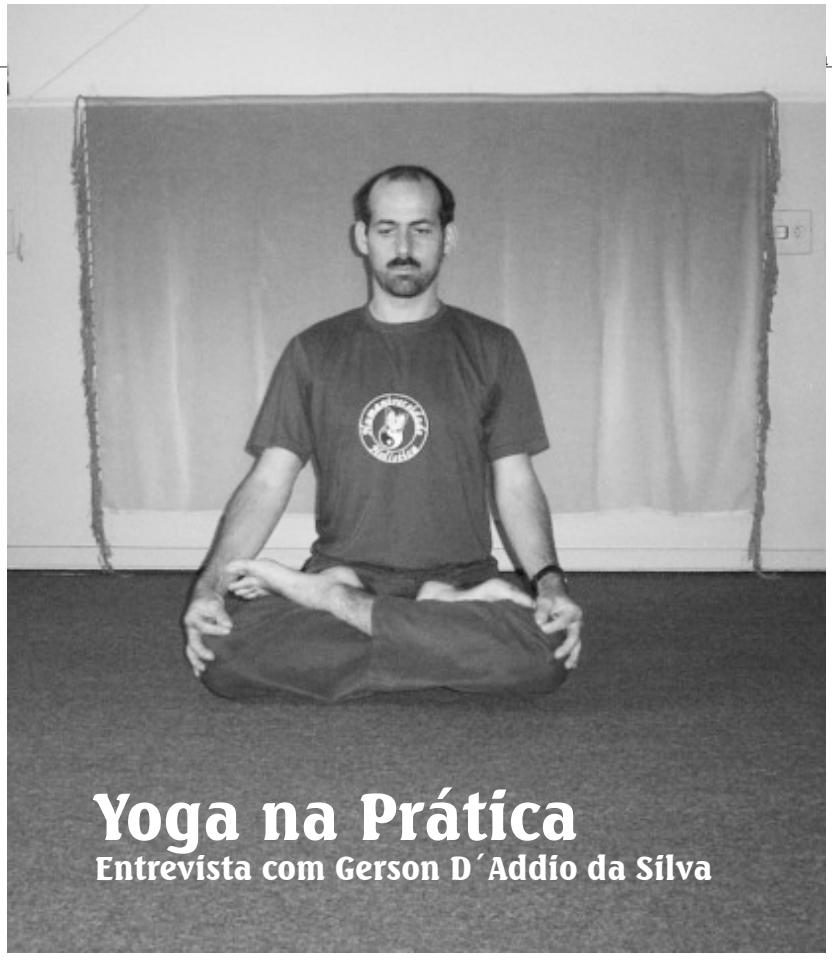
Assim, no estágio inicial, Gaṇeśa, Śiva, Lakṣmī, são objetos do nosso conhecimento. No estágio final, eles são o sujeito que conhece. No estágio inicial, o *bhakti* é conhecido como *dvaitabhakti*, devoção dual (eu ≠ ele). No final, o *bhakti* é conhecido como *advaitabhakti*, devoção não-dual (eu = ele).

Somente no *advaita bhakti*, *Īśvara* é real. Nas outras formas preliminares, *Īśvara* é *mithyāḥ*, é falso, sem importar o quão impressionantes possam ser seus *darśanas*, suas visões ou êxtases meditativos. Essas visões não tem nada a ver com a Realidade de Brahman.

A realidade é Brahman e a verdade é que Brahman não pode ser visto. Assim, você pode tirar seu cavalinho da chuva em relação a buscar uma experiência de Brahman. Para bem e para mal, você já é esse Brahman que possa estar buscando nas experiências, sejam sagradas, sejam profanas. Você não pode negar isso, mesmo que queira, pois essa é a sua natureza real. Boas práticas. Bom *bhakti* para você.

Namaste!

Pedro pratica e estuda. Edita o site www.yoga.pro.br



Yoga na Prática

Entrevista com Gerson D´Addio da Silva

Gerson D´Addio da Silva é comunicador social e educador físico. Possui especializações em anatomia, fisiologia, massagem oriental, psicomotricidade e Yoga. Sua formação em Yoga inclui a pós-graduação da UniFMU e a certificação pelo Kaivalyadhama College de Lonavla – Índia, cuja orientação ele segue. Seu mestrado na Faculdade de Medicina da USP versou sobre a aplicação do Yoga e da massagem no tratamento da fibromialgia. Sua atuação profissional inclui projetos de aplicação do Yoga a grupos especiais, como deficientes físicos, jovens com síndrome de Down e idosos. Leciona em vários cursos de formação, aperfeiçoamento ou capacitação em Yoga.

ge.daddio@ig.com.br

CY - Como o Yoga entrou na sua vida?

Quando era estudante de Educação Física me interessei pelo aspecto corporal do Yoga. Após alguns anos de prática comecei a ler sobre o assunto, percebendo suas dimensões que vão muito além do corpo.

CY - Qual linha de Yoga você pratica? E quem são seus mestres ou referências dentro do Yoga?

Pratico Haṭha Yoga tradicional e científico, segundo a orientação da linhagem de Lonavla, cuja principal referência é o Swami Kuvalayananda, pioneiro nos estudos laboratoriais investigando técnicas de Yoga, autoridade na investigação literária de textos clássicos e mestre espiritual; enfim uma pessoa capaz de ter uma visão completa do Yoga em suas múltiplas dimensões. Outras referências para mim são antigos eruditos como Patañjali e Gorakṣa e personalidades recentes dentro da linhagem que sigo, como Gharote, Bhole, Shimada e Marcos Rojo.

CY - Você passou por um grave acidente, como foi e como isso o ajudou no seu caminho de autoconhecimento e em sua trajetória como professor de Yoga?

Fui atropelado quando pedalava no caótico trânsito de São Paulo, sofrendo múltiplas fraturas em quadril, coluna, nariz, ruptura de bexiga e dilaceramento de músculos pélvicos. Não sabia como seria a minha recuperação, mas sabia que investiria no Yoga ainda mais intensivamente, procurando aperfeiçoar minha prática no que diz respeito ao grau de subtilização, mesmo contando com restrições físicas muito severas naquele momento. De fato estas circunstâncias adversas enriqueceram meu autoconhecimento e me fizeram pensar o quão

equivocados estamos ao qualificar a prática a partir da performance física.

CY - No seu ponto de vista, para quem é o Haṭha Yoga e por quê?

Acho que o Haṭha Yoga é para quase todas as pessoas, mas obviamente deve ser aplicado de maneiras diferentes, com adaptações que o tornem benéfico, preservando o importante conceito de «*sukha*" (conforto). Isto consta em alguns dos principais textos da tradição do *Haṭha*, tal como o *Haṭha Pradīpikā*, que o qualifica como um sistema acessível aos saudáveis e enfermos, jovens e idosos etc. Ainda assim, no meu entender não é possível aplicá-lo de fato a todos, pois é preciso ter a consciência presente no que se esta fazendo, com possibilidades de compreensão dos seus propósitos, portanto entendo que em casos como bebês, pessoas em coma ou com severas deficiências cognitivas, além dos animais, não há condições para uma real prática de Yoga, embora possam se obter benefícios de técnicas baseadas no Yoga.

CY - Você trabalha ou já trabalhou com pessoas com alguma deficiência? Como o Yoga pode ajudar esses grupos?

Já trabalhei com grupos de deficientes físicos e cognitivos, bem como idosos que apresentam deficiências (hoje ainda atendo um grupo de idosos numa casa de repouso). Os benefícios do Yoga me parecem tanto mais amplos quanto maiores as limitações e dificuldades dos praticantes. Certa vez uma senhora com grandes limitações travou comigo o seguinte dialogo:

- Professor, você acha que vale a pena eu continuar praticando se eu faço tão pouco?

- Como você se sente fazendo a prática?

- Muito bem!

- Então por que motivo deveria parar?

Este diálogo ilustra o quanto ainda somos preocupados com as aparências. Se alguém faz uma bela postura prejudicando-se, isto é uma boa pratica? Se alguém faz uma postura com pouca performance mas sentindo-se concentrada, interiorizada e com bem-estar, isto seria uma má pratica? Os deficientes têm muita necessidade do Yoga, e são exatamente os que mais tendem a serem excluídos desta possibilidade.

CY - **Qual a importância da prática pessoal no caminho do Yoga?**

A prática pessoal é o mais importante. Os estudos são importantes também, mas haverá mais progressos para um praticante que não estuda do que para um estudioso que não pratica. Esta importância da prática regular e assídua consta nos *Yoga Sūtras* como um fator indispensável para o progresso no Yoga.

CY - Qual a importância do estudo de anatomia e fisiologia na formação do professor de Yoga?

Hoje as pessoas responsáveis que saem a campo dando aulas de Yoga percebem uma necessidade do conhecimento científico amparando suas orientações aos praticantes. Creio que é indispensável aos cursos de formação instruir sobre anatomia, fisiologia e fisiopatologia, pelo menos para que os instruendos aprendam a lidar com casos comuns, como pessoas com hipertensão arterial e problemas de coluna, que estariam sob riscos quando mal orientadas.

CY - Quais são as qualidades necessárias a um bom professor de Yoga?

Um bom professor de Yoga precisa ter conhecimento, como

todo profissional; precisa ter coerência, dedicação e principalmente uma conduta pessoal condizente com os ensinamentos que veicula. Um publicitário pode ser respeitado em sua carreira se tiver sucesso convencendo milhares de jovens a aderir aos vícios do fumo ou do alcoolismo. Um advogado pode ser respeitado em sua carreira se conseguir convencer um juiz a punir pessoas inocentes. No caso de um professor de Yoga, a conduta na vida pessoal e a ética em uma acepção muito profunda são inerentes ao respeito que ele merece como profissional.

Ayyappa

filho de Śiva e Viṣṇu

por Patrick van Lammeren

Quando é falado no filho de Śiva, é comum que se pense imediatamente em Gaṇeśa, uma das deidades hindus mais populares. Algumas pessoas também conhecem Subrahmaṇya, deus da guerra e irmão de Gaṇeśa, que é cultuado no estado de Tamil Nadu, no extremo sul da Índia. Contudo, poucos são os que conhecem o terceiro filho de Śiva, Śāstā, também chamado Ayyappa no estado de Kerala, vizinho a Tamil Nadu e onde se concentra seu culto. Estes dois estados são considerados os locais onde a tradição foi mais preservada ao longo de tantos séculos, e até hoje há uma grande disputa entre os *brāhmaṇas* das duas regiões para saber qual dos dois grupos é o mais tradicional.

A história conta que havia um *asura* chamado Vṛkāsura. Desejoso por poder, ele fez grandes disciplinas a Śiva, até que este finalmente surgiu e ofereceu a ele uma bênção. O *asura* pediu para que qualquer criatura que fosse tocada pela palma de sua mão fosse reduzida imediatamente a cinzas. Śiva concedeu a bênção e, com isto, o *asura* passou a ser chamado Bhasmāsura, uma vez que "*bhasma*" significa "cinzas".

Bhasmāsura ficou satisfeito com a bênção, mas como saber se realmente seu novo poder era efetivo? Para verificar, ele resolveu tocar a cabeça de Śiva que, naturalmente, se esquivou e se afastou do *asura*, tentando se esconder o máximo que podia.

Vendo aquilo, Viṣṇu, o mantenedor da ordem, interveio, e garantiu a Śiva que Bhasmāsura não seria mais problema. Manifestou-se, então, em sua forma de Mohinī, uma mulher encantadora, e apresentou-se ao *asura*. Tão logo a viu, o demônio ficou maravilhado e correu em sua direção. Viṣṇu, como Mohinī, aproveitando-se da situação, disse que se entregaria a Bhasmāsura somente se ele obedecesse a seus comandos e repetisse os movimentos de

sua dança. De acordo, o *asura* repetiu cuidadosamente cada movimento; quanto mais ele observava, mais interessado ficava, e com mais precisão repetia os passos de Mohinī, na certeza de que a teria em seguida. A esta altura, Viṣṇu tinha toda a situação sob seu controle, e o movimento seguinte foi encostar a mão em sua própria cabeça. Assim que o *asura* repetiu o passo, foi reduzido imediatamente a cinzas, eliminando a si mesmo com o próprio poder. Com isto, a história evidencia não apenas que uma mente tomada pelo desejo conduz à própria destruição, mas também que uma pessoa cuja natureza é destrutiva acaba, em última instância, destruindo a si mesma.

Após este ocorrido, Viṣṇu retornou à sua forma original e foi de encontro a Śiva para avisá-lo de que o perigo havia sido eliminado. Após escutar toda a história, Śiva saudou Viṣṇu e disse a ele que ficou maravilhado com a solução que ele havia encontrado. Mais do que isso, Śiva havia ficado curioso em ver esta forma tão magnífica chamada Mohinī, e pediu a Viṣṇu que ele a mostrasse. Viṣṇu explicou que Mohinī é encantadora demais, e que ninguém, nem mesmo Śiva, poderia resistir a seus encantos. Ainda assim, o senhor de todos os *yogis* insistiu, garantindo que ele teria todo o controle necessário para apenas contemplar sua forma encantadora.

Diante desta insistência, Viṣṇu manifestou-se como Mohinī para Śiva. Contudo, o grande *yogi* havia subestimado o poder encantador de Mohinī e, tomado de desejo, deitou-se com ela[1]. Isto evidencia que mesmo o maior dos *yogis*, o próprio Śiva, é passível de desejos. De fato, o controle dos desejos não consiste em não tê-los, nem mesmo em reprimi-los, mas em compreender seus gostos e aversões, identificar as situações em que a mente possivelmente é tomada pelo desejo, e conduzi-la adequadamente para longe das situações desfavoráveis nas quais sem dúvida resultarão em uma ação não-deliberada.

Mas, ainda que tenha sido tomado pelo desejo, este fato não consistiu em um erro por parte de Śiva. Na realidade, tudo isto era

necessário de acordo com a própria Ordem Cósmica. No momento da união entre Śiva e Viṣṇu, ambos se fundiram em uma forma única, chamada Hari-hara-mūrti, ou seja, a forma que é metade Hari (Viṣṇu) e metade Hara (Śiva). O resultado desta união foi o nascimento de uma poderosa criança, chamada Śāstā ou Dharma Śāstā, que manifesta em si mesmo os poderes de ambas as divindades. Por este motivo, ele também foi chamado Hari-hara-putra, ou "filho de Hari e Hara".

A forma de Hari-hara-mūrti no momento da união, sendo metade Viṣṇu e metade Śiva, é de grande importância, especialmente quando nos deparamos com grupos de devotos *vaiṣṇavas* e *śaivas* que se opõem, cada um exaltando sua deidade preferida em detrimento da outra. Estes são os dois maiores grupos de devotos no Hinduísmo e, infelizmente, devido à má compreensão de sua própria tradição, muitos consideram que Viṣṇu e Śiva são diferentes entre si, um sendo superior ao outro. Naturalmente, diversos problemas derivam desta visão equivocada.

A tradição védica ensina que todas as formas são formas de *Īśvara*, o Todo. As deidades nada mais são que representações desta Ordem Cósmica, cada uma evidenciando algum aspecto específico do Universo. Desta forma, é inútil e tolo questionar qual divindade é superior, uma vez que todas são ninguém menos que *Īśvara*. Assim sendo, o aspecto de Hari-hara-mūrti evidencia esta identidade entre ambas as divindades, manifestando a visão que a tradição carrega a respeito delas.

Da mesma forma, a criança que nasce desta união também traduz este entendimento, contendo em si mesmo os poderes de ambas as divindades. De fato, Śāstā é o próprio *Īśvara*, aquele que tudo mantém e tudo destrói, portador de todos os poderes.

A história conta dos inúmeros objetivos do nascimento de Śāstā. Uma terrível *asurī*, chamada Mahīśī, ficou com muita raiva dos *devas* após seu pai Mahīśa ter sido derrotado por Durgā[2]. Desta forma, ela fez grandes disciplinas, obtendo a bênção de ser derrotada apenas

por um ser que fosse dotado dos poderes tanto de Viṣṇu quanto de Śiva. Este, portanto, foi o principal motivo de seu nascimento, sendo o único que poderia restaurar a ordem no universo. Contudo, Śāstā tinha outras missões, todas relacionadas à região de Kerala, onde é chamado Ayyappa.

Ayyappa

É dito que Paraśurāma, 6º avatāra de Viṣṇu, nasceu como um *brāhmaṇa*, mas com a mente de um *kṣatriya*. Após seu pai ter sido morto pelos *kṣatriyas*, que deveriam proteger os *brāhmaṇas*, Paraśurāma foi tomado pela raiva, e eliminou sozinho todos os *kṣatriyas* adharmicos 21 vezes.

Paraśurāma é considerado um *cirajīvan*, ou seja, uma pessoa que permanecerá viva até o fim desta criação. Desta forma, ele aparece em diversas histórias que ocorreram em momentos diferentes. No Rāmāyaṇa é descrito o encontro entre Paraśurāma e Rāma, *avatāra* seguinte na sequência tradicional, e no *Mahābhārata* ele tem um importante papel como o grande mestre-de-armas de Bhīṣma, Droṇa e outros grandes guerreiros. Neste épico, que narra os acontecimentos na época de Kṛṣṇa e Balarāma, também *avatāras* de Viṣṇu, Paraśurāma é chamado Bhārgava, por ser descendente do *ṛṣi* Bhṛgu.

Certa vez, Varuṇa, deus dos oceanos, avançou sobre o continente, engolindo a terra. Paraśurāma, então, arremessou seu machado desde Gokarṇa, no atual estado de Karṇāṭaka, até Kanyakumārī, ponto mais ao sul da Índia, impedindo o avanço do oceano. Por ser descendente de Bhṛgu, Varuṇa respeitou o comando de Paraśurāma, e recuou. A terra que foi revelada com este movimento passou a ser chamada Bhārgava Kṣetra, literalmente "campo de Bhārgava", que ficou conhecida também como Kerala, a "terra dos cocos".

De modo a proteger Kerala, Paraśurāma instalou diversos templos dedicados a Devī ao longo de toda a costa; nas montanhas Sahya, que formam a fronteira oriental, ele instalou 5 templos dedicados a Śāstā, e mais um dedicado a Varāha, 3º avatāra de Viṣṇu. Em cada um dos 5 templos, Śāstā foi representado em uma fase diferente da vida. Em Kulathuppuzhai na forma de um bebê; em Aryankavu como um *brahmacārī*, um garoto; em Acchankoil como um *gṛhastha*, casado com duas consortes; na montanha Sabarī, ou Sabarīmalai na língua local, como um *vānaprastha*, ou asceta; e finalmente, em Kantamalai, como um *sannyāsī*, representando o renunciante.

A história mais importante, contudo, teria ocorrido após a chegada dos muçulmanos à Índia. É dito que todos os seis templos erguidos por Paraśurāma, tendo sido palco de rituais védicos, *pūjās* e mantras desde então, de fato protegeram a região contra invasores. As riquezas de Kerala atraíam a atenção dos estrangeiros, mas sempre que chegavam próximo aos templos, situações fora de seus controles os repeliam, como doenças, pestes ou desastres naturais. Constatando que os templos eram o maior obstáculo às invasões, os estrangeiros concluíram que seria necessário desativá-los se quisessem ser bem-sucedidos. Muitos, então, procuraram saber sobre rituais que pudessem tornar os templos ineficazes. E, com isto, cobriram as imagens do templo de Varāha e de Sabarīmalai, que era o mais popular e poderoso, com uma urna de cobre carregada de rituais e mantras específicos. É dito que a imagem de Varāha quebrou ao meio, lançando a urna aos ares; já a imagem de Śāstā, permaneceu coberta durante um longo e incerto período de tempo, entre 130 e 300 anos.

Com esta ação, os estrangeiros conseguiram invadir Kerala, trazendo calamidades a todos os reinos da região, especialmente próximo à fronteira oriental. Roubos, pilhagens, sequestros e assassinatos passaram a ser constantes, aterrorizando toda a população. Certa vez, a única sobrinha do rei de Pandalam foi sequestrada. Ela era

muito bonita e, de acordo com o sistema matriarcal sempre vigente em Kerala, era seu filho que seria o futuro rei.

De alguma forma, porém, ela foi salva por um asceta, chamado Jayantan Nambudiripad, enquanto o bando de criminosos passava próximo a seu *āśram* em Sabarīmalai. Estando protegida sob seus cuidados, logo a princesa teve um filho dele, chamando-o Ayyappa. Desde seu nascimento o asceta havia reconhecido que esta criança tinha uma grande missão, sendo a encarnação de ninguém menos que o próprio Śāstā. Kerala seria liberada de seus invasores, e o templo de Sabarīmalai retornaria à sua glória.

Jayantan ensinou a seu filho tudo o que sabia. A criança cresceu com imensa sabedoria, grandes habilidades e incrível força. Finalmente, quando Ayyappa estava preparado, seu pai contou toda a verdade sobre seu nascimento. Em seguida, amarrou um pequeno sino em seu pescoço, carregado de mantras de proteção, pelo qual Ayyappa ficou conhecido como Maṇikaṅṭha, "aquele que carrega um sino no pescoço". Finalmente, Jayantan mandou o rapaz ir ao encontro do rei de Pandalam, Rājaśekhara, com uma carta evidenciando sua identidade como filho da sobrinha perdida do monarca, sendo, portanto, o herdeiro legítimo ao trono. Contudo, a carta deixava claro que o rei não deveria revelar este fato a ninguém, até que chegasse o momento propício.

O rei, que já estava com certa idade, recebeu a notícia com grande alegria. Ele abrigou Ayyappa no palácio, de modo a que todos o considerassem mais um servo trabalhando ali. Com o tempo, e conforme foi demonstrando incríveis capacidades, Ayyappa foi assumindo posições cada vez mais importantes, até, finalmente, assumir o comando das forças reais de Pandalam. A esta altura, o rei já o designava a realizar as tarefas mais importantes do reino, o que gerou grandes ciúmes por parte dos cortesãos. Era evidente que o próximo passo do rei seria declará-lo Yuvarāja, o príncipe herdeiro, e isto era inaceitável para muitos, especialmente por sua origem supostamente

humilde.

As desconfianças e ciúmes não pouparam nem mesmo a rainha, que desejava coroar seu filho Rājarājan. Conspirando com o principal ministro do reino, diversas tentativas de assassinar Ayyappa foram feitas, todas em vão. Por fim, a rainha fingiu ter uma terrível enxaqueca, diante do qual o médico real, mancomunado com os conspiradores, afirmou que seria curada apenas com leite de tigresa. Nenhum homem seria capaz de ordenhar uma tigresa para coletar seu leite. De fato, a esperança era que nenhum homem ousaria tentar esta proeza a não ser Ayyappa, que sem dúvida seria morto nas garras da fera.

Conforme o esperado, Ayyappa se ofereceu a realizar a façanha, vendo claramente que naquele momento tinha início a execução de sua missão. Armado com seu arco e flecha, ele avançou na floresta sozinho. De modo a cumprir o objetivo primário de seu nascimento, ele foi ao encontro de Mahīśī Asurī, às margens do rio Azhutha. Uma grande batalha foi travada, terminando com a derrota da *asurī*. Todos os *devas* foram até o local, saudando Ayyappa. Era questão de tempo até que a ordem retornasse totalmente no Universo.

A morte de Mahīśī foi, na verdade, uma grande bênção para ela. Ela era um ser celestial que, devido a uma maldição, foi condenada a viver como uma *asurī* com cabeça de búfala até ser derrotada por Ayyappa. Desta forma, com a morte de seu corpo, ela foi liberada da maldição, retornando a Svarga Loka na companhia dos *devas*. Tempos depois, um altar para ela foi construído no templo de Ayyappa.

Seguindo viagem, Maṇikaṅṭha encontrou não apenas uma tigresa, mas um bando inteiro. Na realidade, todas as feras eram *devas* que se manifestaram para ajudar Ayyappa. O próprio Indra, rei dos *devas*, se manifestou como um tigre, que se ofereceu como montaria para Maṇikaṅṭha. Desta maneira, Ayyappa retornou ao castelo não com

um pote com leite de tigresa, mas com um bando de tigresas, incluindo seus filhotes, e montado no macho do bando. Por este evento, o tigre é considerado o veículo de Ayyappa, símbolo de poder e do desejo, que é domado por aqueles que têm sabedoria.

Todos correram de medo ao ver tantos tigres se aproximando, mas por fim verificaram que as feras estavam sob comando de Ayyappa, e se aproximaram para ver a grande façanha. A rainha poderia, de fato, ter todo o leite que fosse necessário. Naturalmente, a farsa foi revelada, e a rainha, com seus conspiradores, foram desmascarados.

A fama de Ayyappa rapidamente se espalhou por todos os reinos de Kerala, e logo ele passou a ser convidado a visitar todas as cortes. Estas visitas foram muito importantes, pois Ayyappa pôde apertar os laços diplomáticos entre os diferentes reinos, que viviam em conflito por supremacia, e articular uma operação nunca antes realizada na região. Aos poucos, Ayyappa foi recrutando e treinando divisões dos exércitos dos diferentes reinos, formando um exército único sob seu comando. Estando todos os reinos com o mesmo objetivo, os invasores seriam sem dúvida expulsos.

Ayyappa treinou todos os guerreiros na arte marcial de Kerala, o Kalaripayattu, cuja origem é atribuída a Paraśurāma, por alguns, e a Agastya, o grande *ṛṣi* do sul da Índia, por outros. As técnicas utilizadas, bem como o código de honra bem estabelecido, respeitando-se o Dharma, formam um estilo único de combate. Foi este estilo de combate que, acredita-se, foi levado pelo monge budista Bodhidharma à China, dando origem ao Kung Fu Shaolin e, por conseguinte, a praticamente todas as artes marciais orientais que derivam deste.

Maṇikaṅṭha determinou que o primeiro objetivo de seu exército era restabelecer o templo de Sabarīmalai. Para isto seria necessário derrotar as tropas que o cercavam. Uma vez vitoriosos nesta empreitada, todas as outras hordas espalhadas pela região seriam expulsas como

consequência natural.

Com isto, o treinamento e a marcha assumiram o senso de *vrata* e *yatra*, ou seja, disciplina religiosa e peregrinação. Após alguns anos de preparação, Ayyappa finalmente identificou que o exército estava pronto: disciplinado, treinado e, acima de tudo, estabelecido no Dharma e convicto de seu objetivo, com a atitude apropriada para a execução deste grande feito.

Ayyappa fixou a data em que chegariam ao topo do monte Sabarī para a liberação do templo: seria no dia de Makara Saṁkrānti, dia em que o Sol entra na constelação de Capricórnio iniciando o Uttarāyaṇa, seu caminho em direção ao norte do equador celeste. Feito isto, Ayyappa fixou as condições de preparação que antecediam a subida ao templo, tais como:

1- Voto de celibato durante 41 dias antes da chegada ao templo. Este período de resguardo preservaria as energias dos guerreiros;

2- Utilizar roupas pretas ou azuis e uma Japamālā de Rudrākṣa ou Tulasī durante todo o período. A roupa preta ou azul, cores que ficaram associadas a Ayyappa, davam um tom de unidade a toda a tropa, além de impressionar os inimigos. A *mālā* manifestava a atitude de devoção que a empreitada assumiu, e as sementes de Rudrākṣa ou Tulasī estão associadas respectivamente a Śiva e Viṣṇu, ambos pais de Śāstā;

3- Não cortar os cabelos nem as unhas, nem fazer a barba, até o retorno da peregrinação. Além de ter como objetivo preservar as energias dos guerreiros, isto também manifestava uma atitude de devoção e dedicação, uma vez que eram constantemente lembrados do objetivo pelo qual estavam realizando aquele empreendimento. De forma prática, manter os pelos do corpo também protegia os guerreiros do frio que enfrentariam ao

adentrar as florestas do monte;

4- Manter uma dieta saudável e estritamente vegetariana, não ingerindo substâncias que alterassem seu estado mental, como álcool, e controlando seus sentidos;

5- *Satyavrata*, o compromisso pela verdade, que consiste em não proferir nenhuma inverdade;

6- *Ahimsā*, não-violência, seja com o corpo, com a fala ou com a mente. Mesmo em batalha, respeitar o *Dharma*, defendendo a si mesmo e a sua terra sem agir além do necessário;

7- Passar seus dias em devoção a Śāstā, seja ouvindo histórias sobre ele, seja falando sobre ele, seja contemplando sobre ele. Com isto, mantinha-se não apenas a mente concentrada, mas principalmente manifestaria a atitude de devoto nos guerreiros.

A lista de condições inclui muitos outros itens. O principal, contudo, era a manutenção da atitude de devoção e do compromisso com o *Dharma*. Todos foram convocados a se encontrar cinco dias antes do Makara Saṁkrānti em um local chamado Erumeli, aos pés da cadeia de montanhas Sahya, distante cerca de 50 km do templo. Cada um deveria carregar uma trouxa em sua cabeça, chamado *Irumudi*, dividido em duas partes: a parte sobre a cabeça contendo diferentes oferecimentos a Śāstā, e a parte de trás, pendendo sobre a nuca, com provisões para si próprio. Dentre os oferecimentos, o mais importante era um coco que devia ser esvaziado e enchido com *ghee*, manteiga clarificada.

Então, homens de diversos locais de Kerala se aglomeraram em Erumeli, independente da casta, idade ou tradição. De fato, a história conta que o maior tenente de Ayyappa era Varar Svāmi, um pirata muçulmano que, após ser derrotado por Ayyappa, tornou-se seu discípulo e juntou-se à sua causa. Todos estavam unidos pelo mesmo objetivo, tendo Śāstā em mente.

Ayyapa dividiu suas tropas em duas divisões, uma sendo liderada por ele mesmo e a outra por seu tenente. A idéia é que a segunda divisão seguiria uma rota diferente, alcançando os inimigos por trás. Com isso, haveria um ataque em duas frontes, com o cerco das tropas invasoras. Esta estratégia pegou os inimigos de surpresa, e uma grande batalha ocorreu no monte Kari, ou Karimalai, com a vitória das tropas de Ayyappa. Uma grande comemoração foi realizada às margens do rio Pūrṇa, atualmente conhecido como Pampa. O caminho para o templo de Sabarīmalai estava livre, e faltava pouco para que Śāstā voltasse a brilhar no topo do monte.

Foi então que uma nova fase da campanha de Ayyappa teve início. Ainda que todos ali fossem guerreiros lutando pela ordem em sua terra, antes de tudo eles eram devotos. Após recuperarem as forças às margens do rio Pūrṇa durante um dia, a massa de devotos iniciou a subida do monte Sabarī. As armas que foram úteis na batalha não seriam no templo, e Ayyappa ordenou que todas fossem depositadas aos pés de uma figueira a cerca de 1,5 km do templo.

Finalmente, o templo foi avistado, no dia de Makara Saṁkrānti, enquanto todos os devotos cantavam o nome de Śāstā. Ayyappa, então, dotado dos 18 tipos de armas que as *Purāṇas* descrevem, depositou uma a uma aos pés de Śāstā e, utilizando-as como degraus, alcançou o nível onde a imagem se encontrava coberta pela urna de cobre. Após algum tempo de contemplação, Ayyappa ergueu a urna, lançando-a longe e revelando a bela imagem da deidade. Neste instante, um raio de luz brilhou do local onde estava Ayyappa até a imagem. Os devotos, extasiados, reconheceram que o objetivo de Ayyappa havia sido realizado, e que por isso ele retornou de onde ele havia vindo. Ayyappa uniu-se à imagem, evidenciando que ele era, de fato, o próprio Śāstā.

A partir de então, com Kerala livre de seus inimigos e o templo de Sabarīmalai reativado, milhares de pessoas passaram a refazer a caminhada da tropa de devotos até o templo. Com isto, Sabarīmalai

passou a ser o segundo templo mais visitado do mundo, atrás apenas do templo de Veṅkaṭeśa no estado de Andhra Pradesh. Ayyappa e Śāstā são vistos atualmente como sinônimos, e suas histórias se fundem nas lendas desta deidade.

A Peregrinação a Sabarīmalai

Kerala é conhecida por seu sistema matriarcal, vigente até a proclamação da república na Índia e visível até hoje em seus costumes. O valor pelo feminino presente na tradição védica manifesta-se fortemente nesta região, onde as mulheres têm um papel muito ativo. De fato, Kerala é conhecida por ser um dos locais onde o culto a Śakti é mais forte em toda a Índia.

Ao mesmo tempo, o culto a Ayyappa, considerado o protetor de Kerala, é muito forte na região. Seu nome deriva dos termos em malayalam "ayya" e "appa", ambos significando "pai". Desta forma, seu nome identifica que ele, de fato, é aquele que tem dois pais, e nenhuma mãe, tendo nascido de Viṣṇu e Śiva.

É interessante notar em Kerala dois movimentos devocionais bem específicos, um exaltando o feminino e outro exaltando o masculino, o que não é visto em nenhum outro local da Índia. Isto reflete a história em que Paraśurāma construiu diversos templos a Devī ao longo da costa de Kerala, e 5 templos a Śāstā nas montanhas Sahya, ao longo da fronteira oriental. Há templos a Devī em que não é permitida a entrada de homens, estando restritos às mulheres; por outro lado, o templo de Sabarīmalai é vetado às mulheres em seus períodos férteis da vida, ou seja, enquanto manifestam seus ciclos menstruais. Mas isto não significa que há um embate entre os dois gêneros. Ao contrário, fica claro que *Īśvara*, o Todo, se manifesta nas duas formas, e por isso é exaltado especificamente em cada uma delas. Há homens devotos a Devī, e há mulheres devotas a Ayyappa, e isto não é problema

algum, uma vez que se reconhece que *Īśvara* não é nem masculino nem feminino, mas ambos. Em Kerala, as diferenças entre os gêneros são exaltadas e o valor de cada um deles respeitado. Cada um tem seu lugar e papel, e isto fica claro quando observamos movimentos devocionais específicos para cada um dos gêneros.

Dentro do simbolismo hindu, o masculino representa *Brahman*, o absoluto, e o feminino representa *Śakti*, ou *Māyā*, o poder de manifestar todo este universo com suas infinitas formas. Quando este Brahman é visto através de *Śakti* é chamado, então, *Īśvara*. A devoção a *Īśvara* na forma das Devīs exalta este seu poder que é *Śakti*; a devoção a *Īśvara* na forma de Ayyappa, sendo essencialmente masculino, revela que sua natureza fundamental é *Brahman*, o absoluto, além de todas as formas e transformações.

O templo de Sabarīmalai permanece aberto entre Novembro e Janeiro, basicamente, quando os devotos costumam realizar a peregrinação, especialmente no final deste período, quando ocorre o Makara Saṁkrānti. Conforme dito, é permitido entrar no templo – e, por conseguinte, realizar a peregrinação – apenas homens e mulheres que não tenham menstruado ainda ou que já não menstruem mais. Além de todo o significado simbólico de Ayyappa ter dois pais e nenhuma mãe, isto também tem um lado prático, uma vez que todos os peregrinos devem estar resguardados sexualmente. Além disso, a rígida disciplina de 41 dias não é considerada adequada para elas em termos de saúde, uma vez que extrapola o período de um ciclo menstrual. De acordo com o Āyurveda, a medicina tradicional indiana, o período menstrual da mulher é um período de recolhimento onde ela deve estar consigo mesma, sem despender suas energias em outras atividades, muito menos uma tão intensa.

Os peregrinos refazem todas as disciplinas estabelecidas por Ayyappa, permanecendo 41 dias antes do Makara Saṁkrānti em celibato, com alimentação vegetariana, vestindo-se de preto ou

azul, sem cortar os cabelos, barbas e unhas, e dedicando seus dias a disciplinas para Ayyappa. Para realizar a peregrinação é necessário que o devoto encontre um *guru*, chamado Periyasvāmi, uma pessoa que já tenha realizado a peregrinação e que, por isso, poderá conduzir adequadamente até o templo. Geralmente um *guru* de peregrinação a Sabarīmalai conduz um grupo de pessoas, que podem estar indo pela primeira vez ou não.

Diversas cerimônias são realizadas, desde o início dos 41 dias até chegar ao templo. Uma das mais importantes é a chamada Pettatullal, realizada no templo em Erumeli, antes de iniciar a caminhada. Erumeli é considerado o local onde Ayyappa enfrentou e derrotou a *asurī* Mahīśī, com cabeça de búfala. O búfalo é um animal preto, sendo considerado veículo de Yama, deus da morte. Por este motivo, ela representa a ignorância, que é a base para a sensação de limitação e identificação com o corpo, naturalmente mortal. É neste local que tem início a caminhada em direção ao templo de Sabarīmalai e à visão da deidade. Simbolicamente, a jornada representa a *sādhana* do devoto, cujo objetivo é o autoconhecimento.

Ali, todos os que vão pela primeira vez, chamados *Kannisvāmis*, têm seus rostos pintados, dançam com armas de madeira, circulam os templos de Ayyappa e Verar Svāmi, seu tenente, se banham e, por fim, se apresentam à imagem de Ayyappa no templo para pedir permissão para subir. Naturalmente, esta cerimônia representa a apresentação das tropas de Ayyappa em Erumeli. Simbolicamente, a pessoa oferece a si mesma a Ayyappa, entregando seu ego completamente à própria Ordem Cósmica.

A caminhada tem, então, início. Durante todo o percurso, os devotos entoam gritos de guerra, chamados Vazhinadai, em homenagem a Ayyappa. Geralmente os versos são em forma de pergunta e resposta, com uma pessoa cantando uma frase e a multidão respondendo com outra. Diversos são os Vazhinadai, que incluem “Svāmiye Śaraṇam!

Ayyappa Śaraṇam!", ou "Svāmi Thintakka Thom! Ayyappa Thinkkata Thom!". Todos consistem em saudações a Ayyappa e orações por proteção.

Os devotos atravessam todo o caminho das tropas de Ayyappa, carregando o Irumudi em suas cabeças, subindo Karimalai e, em seguida, mergulhando nas águas do rio Pūrṇa, do outro lado do monte. A história conta que a grande batalha ocorreu em Karimalai, cuja subida é um dos pontos mais difíceis da caminhada, sendo íngreme, com muitas curvas e em terreno acidentado. Esta subida representa as dificuldades do *Saṁsāra*, que inevitavelmente todos enfrentam. Cantando o nome de Ayyappa, os devotos atravessam este monte, alcançando o rio Pūrṇa, cujo nome significa "pleno". Tirando o *Irumudi* de sua cabeça, descansando e se refrescando nas águas do rio, assim como os soldados de Ayyappa, o peregrino experimenta uma sensação de satisfação e plenitude, também experimentada pelo devoto que não perde de ver *Īśvara* em nenhum momento da vida, indicando que o final da peregrinação se aproxima.

Ao se aproximar do templo, os devotos depositam uma flecha, carregada desde Erumeli, aos pés da figueira onde, conforme a história conta, foram depositadas as armas das tropas de Ayyappa. As armas representam as diferentes capacidades de que somos dotados para realizar tantas ações e conquistar tantos objetos. Contudo, as diversas capacidades não são de fato minhas, mas de *Īśvara*, que é todo poder. Elas chegam sem que tenhamos escolha realmente, e podem ir embora da mesma forma. São, de fato, bênçãos. Depositar as armas aos pés da figueira, portanto, é um gesto de reconhecimento de que todas as minhas capacidades são *Īśvara*, e por isso entrego a ele minha visão equivocada de que sou o possuidor de todas elas.

Além disso, a entrega das armas significa que para se ter o conhecimento da verdade, representado pela visão da imagem no templo de Sabarīmalai, nenhuma ação é eficaz. De fato, *Mokṣa*, a liberação, é alcançada através do conhecimento de que já sou livre de limitação, e

não através de uma transformação. Desta forma, após ter atravessado Karimalai, símbolo da grande luta que é viver no *Saṁsāra* e onde as ações são de fato relevantes, agora o devoto abre mão das armas, reconhecendo que a partir deste ponto nenhuma ação é capaz de resultar no que verdadeiramente busco. Elas são deixadas aos pés da *Aśvattha*, a figueira, símbolo do *Saṁsāra*, que é inconstante e ilusório.

Finalmente, ao chegarem ao templo, os devotos se deparam com uma escadaria de 18 degraus, atualmente coberta de *pañcaloha*, a liga metálica tradicional hindu formada por 5 metais e considerada sagrada. Acredita-se que as 18 armas de Ayyappa, utilizadas como degraus para que ele alcançasse o local da deidade, ainda se encontram sob a escada atual.

O número 18 é de grande relevância. Os degraus representam *vairāgya*, o desapego, que é a capacidade de estar livre de qualquer objeto. Entendendo sobre cada aspecto do indivíduo através de questionamentos, com discriminação, o devoto é capaz de desvincular deste indivíduo a sua identidade fundamental, sendo capaz de compreender a verdade sobre si mesmo.

Desta forma, os cinco primeiros degraus representam os cinco órgãos de ação; os cinco seguintes, os órgãos de percepção; outros cinco, os *prāṇas*. O 16º degrau representa *manas*, a mente oscilante e emocional, e o 17º, *buddhi*, o intelecto. Desta forma, o peregrino simbolicamente reconhece que fundamentalmente não é nem o corpo, nem os sentidos, nem os *prāṇas* e nem a mente. Finalmente, o último degrau representa o Corpo Causal, o conjunto de *karmas* e *vāsanās* que resultam em novos nascimentos, que é como que queimado no momento em que se tem o conhecimento de si mesmo. Por este motivo, há um grande *homakuṅḍa*, uma pira ritualística, logo em seguida à escada, representando a chama do conhecimento.

O devoto tem, finalmente, a visão da imagem, localizada atrás

do *homakuṅḍa*. Ele, então, parte o coco que ele levou para oferecer e transfere a *ghee* para outro recipiente, oferecendo no *homakuṅḍa* a casca que restou. Simbolicamente, o coco representa o indivíduo, e a água representa as diversas *vāsanās*, as tendências estabelecidas na mente que negam o entendimento de que já sou livre de limitação. Antes de iniciar a jornada, no momento em que prepara seu *Irumudi*, o devoto retira esta água e, no lugar, coloca *ghee*. Sendo manteiga clarificada, ela representa a mente dotada de clareza e discriminação. A casca do coco tem ligação com o corpo denso, e por isso representa a identidade com este indivíduo, que é queimada no fogo do conhecimento aceso no *homakuṅḍa*. Em seguida, ele dá um banho de *ghee* na imagem, representando o próprio conhecimento de que o indivíduo e o Todo são o mesmo, na medida em que aquela mente discriminativa é despejada na imagem tornando-se uma com ela.

Então, os devotos passam o dia e a noite no templo, contemplando a imagem e cantando para Ayyappa. No momento do pôr-do-sol, é dito que uma luz é vista no céu, a nordeste, desaparecendo após alguns minutos. Acredita-se que esta luz, chamada Makara Jyoti, é a chama do *Ārati* que os *Devas* executam para Ayyappa. A visão desta luz é considerada muito auspiciosa, e o devoto que a vê é, sem dúvida, abençoado.

Em Sabarīmalai, Ayyappa é representado como um *vānaprastha*, ou seja, um asceta. Ele se encontra em uma *āsana* chamada *Paṭṭabandha*, que consiste em sentar mantendo-se os pés plantados no chão e unidos à frente do corpo, e os joelhos separados, relaxando a coxa. Para tanto, uma *yogapaṭṭa*, ou faixa, é utilizada em torno delas para mantê-las no lugar. Esta postura é muito utilizada no sul da Índia, e é considerada de mesmo valor que *padmāsana*. O braço esquerdo pende sobre o joelho esquerdo, permanecendo com a mão relaxada, indicando que ele se encontra em *samādhi*, ainda que esteja com os olhos abertos, atento a seus devotos.

Com a mão direita, ele permanece em *cinmudrā*, o gesto do conhecimento, onde o indicador toca o polegar, representando o conhecimento de que o indivíduo é, de fato, *Brahman*. Os outros três dedos, representando os três *guṇas*, apontam para o outro lado. O indicador, símbolo do ego, ao invés de se manter junto aos *guṇas* deve curvar-se na direção do polegar, base dos outros quatro dedos, representando *Brahman* que é a base do indivíduo e do universo. Assim, o indivíduo reconhece, por fim, sua verdadeira natureza, livre de limitação. Permanecendo com esta *mudrā*, Ayyappa evidencia que sua natureza fundamental é *Brahman*, e que seus devotos são, de fato, ele mesmo.

SVĀMIYE! ŚARAṆAM AYYAPPA!

Patrick van Lammeren é professor de Vedanta, simbolismo védico e sânscrito,estudante de física pela UFF e estudante de Vedanta desde 2004, além de fazer parte da equipe do Centro de Estudos Vidya Mandir, dirigido pela professora Gloria Arieira

1 Mohinī é mais conhecida pela história da Bateção do Oceano, onde Viṣṇu se manifesta nesta forma para iludir os asuras e dar todo o amṛtam, o néctar da imortalidade, para os devas. Algumas versões da história de Śāstā mencionam que Śiva pede a Viṣṇu que revele sua forma de Mohinī não após o confronto com Bhasmāsura, mas após a bateção do oceano. Ver artigo Samudra Manthana – A Bateção do Oceano, Cadernos de Yoga edição 27.

2 Ver artigo Devī, o aspecto feminino do Todo – Parte 2, Cadernos de Yoga edição 24.